

KENNISMAKING MET RAMANA MAHARSHI

Gesprekken met John Sherman

Kennismaking met Ramana Maharshi

KENNISMAKING MET RAMANA MAHARSHI

Gesprekken met John Sherman

SILENTHEART PRESS
OJAI, CALIFORNIË

Kennismaking met Ramana Maharshi
Gesprekken met John Sherman

Oorspronkelijke titel: Meeting Ramana Maharshi, Conversations with John Sherman. *Uitgegeven in elektronisch formaat (PDF) door SilentHeart Press in 2004. (ISBN 978-0-9718246-0-7).*

De hier gepresenteerde tekst is de Nederlandse vertaling van de herziene editie die in 2008 werd uitgegeven.

Nederlandse vertaling: Jan P. Smith, Zoetermeer
Boek & Omslagontwerp: Carla Sherman
Foto omslag: Robert Wang
Redactie: Carla Sherman

SilentHeart Press
PO Box 1566
Ojai, California 93024
United States of America

Telefoon: +1 (805) 649-1600
E-mail: info@riverganga.org

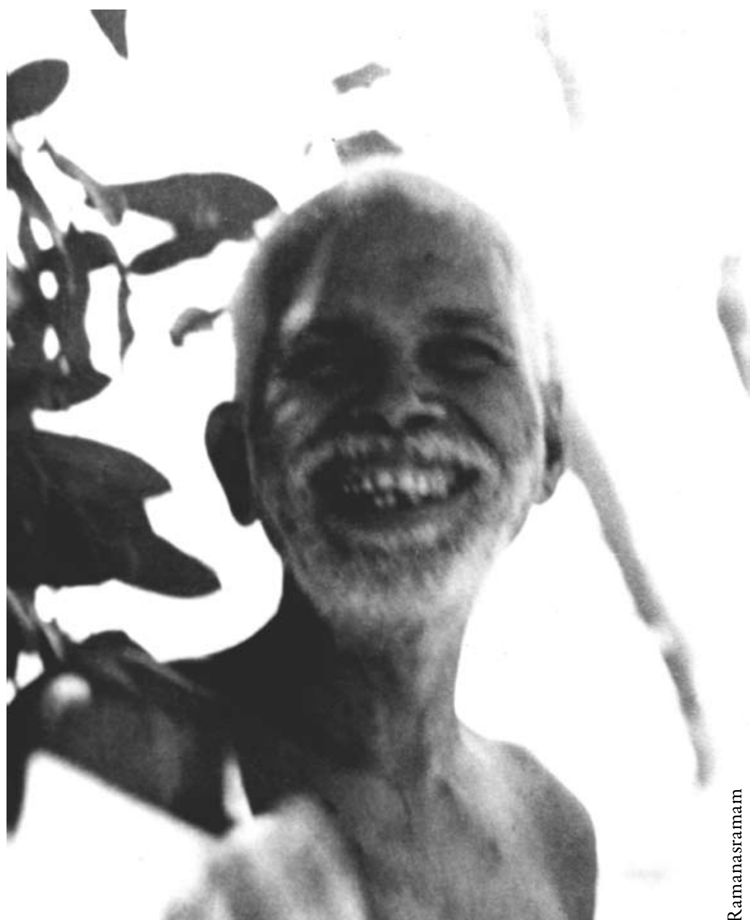
http://www.johnsherman.org
http://www.riverganga.org
http://www.silentheart.net

Voor meer informatie over het werk van John Sherman, bezoek http://www.riverganga.org en http:// www.johnsherman.org.

Gedrukt in de Verenigde Staten van Amerika
ISBN 978-0-9718246-2-1

Inhoud

Dit boek bevat de transcripties van de eendaagse stilteretraite met John Sherman die op 22 september 2002 werd gehouden in Temescal Gateway Park, Pacific Palisades, Californië.



Ramanasramam

RAMANA MAHARSHI

Bij het vertalen van dit prachtige e-boek heb ik gaandeweg ontdekt wat het betekent om de, eigenlijk eenvoudige, boodschap van Ramana Mahrashi in praktijk te brengen. John Sherman is er perfect in geslaagd de betekenis van de woorden van deze Indiase meester in gemakkelijk te begrijpen gesprekken met spirituele zoekers weer te geven, waardoor de lessen van Ramana nu binnen ieders handbereik komen.

Vertaler

Voorwoord

Dit boek is een mooi voorbeeld van een boodschap zonder franje van John Sherman: een gemakkelijke inleiding in het onderwerp over zelfonderzoek, gevolgd door een eenvoudige uitleg van de uitgangspunten, alles zonder overmatig woordgebruik.

Naar hedendaagse maatstaven is de roep van John luid en duidelijk en de commentaren van de deelnemers laten daarover geen misverstand bestaan. Het lijkt erop dat John zelfs een nieuwe generatie leraren tot leven heeft gewekt in navolging van Papaji.

Dit is beslist een waardevol boekje voor hen die geen toegang hebben tot het andere werk van John Sherman.

Robert Wolfe
Ojai, Californië
12 september 2004

Dankbetuigingen

Onze hartelijk dank gaat uit naar Laurie Hope, die zo vriendelijk en behulpzaam is geweest de geluidsopname van deze bijeenkomst op schrift te stellen.

We zijn Robert Wolfe zeer erkentelijk voor zijn voorstellen en commentaren die in belangrijke mate hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit boek.

Wij danken alle deelnemers aan deze retraite. Jullie aanwezigheid, verhalen en vragen hebben dit boek mede ogelijk gemaakt.

Woord vooraf door de redacteur

In juni 1994 ontmoette John Sherman zijn leraar Gangaji. Hij verbleef op dat moment al 15 jaar in een federale gevangenis voor misdaden die hij in de jaren zeventig, uit naam van de gewapende revolutie, had begaan. Gangaji was gevraagd in de gevangenis een satsang te geven en tijdens die eerste ontmoeting ontdekte John bij zichzelf het gevoel van eeuwigdurende en onvoorwaardelijke vrijheid.

Na die ontmoeting met Gangaji bracht hij nog drieënhalf jaar door in het gevang, voordat hij uiteindelijk werd vrijgelaten. Gedurende die tijd had hij diepe ervaringen van wat hij later "de duistere nacht van de ziel" zou gaan noemen. In die periode leek alles waarvan hij had aangenomen dat de ontmoeting met Gangaji hem had opgeleverd, te verdwijnen en bleef hij volkomen ontredderd achter. Hij begon boeken van Ramana Maharshi te lezen en uit wanhoop volgde hij de aanwijzingen uit de teksten letterlijk op.

In dit boek worden de ontdekkingen, die hij deed tijdens die bijzondere kennismaking met Ramana Maharshi, weergegeven door middel van gesprekken met talrijke spirituele zoekers uit alle delen van het land.

Zoek Jezelf

Soms zijn woorden volstrekt overbodig. Zo hoeft er ook eigenlijk niets te worden gezegd over wat *hier*, in jullie persoon, reeds aanwezig is. Desalniettemin zijn we hier nu toch en ik wil vanochtend beginnen met jullie mijn eigen verhaal te vertellen. De meesten van jullie hebben het al eens eerder gehoord, maar ik wil deze retraite in de context van dit verhaal plaatsen.

Na vijftien jaar in federale gevangenissen te hebben doorgebracht, viel mij uitgesproken groot geluk ten deel, een ware zegen: Gangaji bezocht de gevangenis waar ik toen verbleef. Op dat moment had ik slechts sinds een maand of zes wat spirituele ervaring opgedaan. Ik was niet in staat haar die eerste keer te ontmoeten; ik was verschrikkelijk bang. Ik wist niet dat zij die diepe angstgevoelens bij mij had aangejaagd. Ik ben er zelfs niet zeker van of het wel juist is dat verband nu wel te leggen, niettemin liet ik de eerste echte mogelijkheid om met haar kennis te maken voorbijgaan, omdat ik erg bang was en ik stortte me vrijwel direct op, naar later bleek, nogal beperkende boeddhistische oefeningen.

In de voorgaande periode had ik nauwelijks enige belangstelling voor spiritualiteit gehad; ik was per slot van rekening een zeer toegewijd marxist/leninist, voor wie spirituele ideeën een

gruwel waren. Een half jaar later echter kwam Gangaji plotseling weer terug; wat een ongelofelijke onwaarschijnlijkheid! Ik had een eerste kans om haar in de federale instelling te ontmoeten verspeeld en nu kwam ze zowaar terug!

In de tussentijd was ik echter al begonnen met de boeddhistische oefeningen. Een aantal Tibetaanse monniken bezocht de gevangenis en bij het aanhoren van enkele van hun lessen was ik eigenlijk verbaasd dat ik al precies wist waarover zij het hadden — het kwam me op een diep innerlijk niveau heel erg bekend voor. Door de woorden en begrippen die ze gebruikten was ik goed in staat verstandelijk te begrijpen wat ik al wist.

Dus ijverig en vol overgave en bezieling begon ik aan die Tibetaanse boeddhistische oefeningen. Volgens de monniken maakte ik al vrij snel behoorlijke vorderingen en op een dag brachten ze me in contact met een Tibetaanse lama die mij moed insprak met beloften van Boddhisatva.

Gedurende die zes maanden had ik ook contact met een paar van de mensen die aanwezig waren geweest bij het eerste optreden van Gangaji, maar ik bleef haar al die tijd afwijzen. Ik wist heel erg goed dat, wat zij te vertellen had, gewoon belachelijk was en alle aandacht in het geheel onwaardig. Ik ging er prat op te kunnen zeggen dat "de boeddhisten al ruim 2 500 jaar met die materie bezig waren en dat zij heel goed wisten waar het over ging. Die vrouw komt hier een keertje aanwaaien en vertelt doodleuk

dat je helemaal 'niets hoeft te doen' en zegt dan dat het juist de dingen zijn die je wel doet, die in de weg staan bij wat je eigenlijk probeert te bereiken!"

Al doende noemde ik haar een oplichtster. Ik wist niet wat voor spelletje ze speelde of wat de reden zou kunnen zijn voor haar bezoeken aan een federale gevangenis. Ze kreeg er niet voor betaald, dat wist ik, en er was voor haar evenmin eer te behalen, maar een ding stond voor mij als een paal boven water: ze was niet echt. Ze nam de boel in de maling. In die periode bekeek ik ook regelmatig haar video's en op dezelfde manier dat ik wist waar de boeddhisten het over hadden, begon ik haar woorden ook te doorgronden. Ik besefte echter nog niet dat het om een soortgelijk onverwacht en stilzwijgend weten ging als bij de lessen van de monniken. Ik had meer het gevoel alsof ik haar van vroeger kende; misschien niet goed, maar in ieder geval goed genoeg om haar mimiek, haar voorkomen en haar manier van spreken te kunnen herkennen. Ik kon er niet achterkomen waarvan ik haar kende, maar omdat het in ieder geval tijdens mijn leven moest zijn geweest, had dat weinig goeds te voorspellen.

Toen ze in juni 1994 terugkwam naar de gevangenis, kon ik haar bij aankomst persoonlijk de hand schudden. Tegen die tijd had ik een onwrikbaar vertrouwen in spirituele waarheden opgebouwd. Ik was best tevreden met de voortdurende verdieping van mijn intellectuele kennis van de spirituele werkelijkheid, die

door de boeddhisten was aangewakkerd. Wat mij betreft hoorden haar lessen daar helemaal niet in thuis.

Op de dag van haar tweede bezoek moest ik me bezighouden met het in gereedheid brengen van de zaal waar ze zou spreken. Ik had alles geregeld en alle belangstellenden op de hoogte gebracht van het aanstaande bezoek van die ketterse vrouw. Het was mijn taak haar hele gezelschap te ontvangen en welkom te heten, hen te informeren over de organisatie en daarna naar de zaal te begeleiden. Toen Gangaji op me kwam toelopen, keek ze me op een normale manier aan, terwijl ze mijn uitgestoken hand pakte.

Er was geen sprake van de aanwezigheid van enige spirituele energie of zo, ze was eigenlijk heel gewoon en ze zei: “Hallo, jij bent zeker John.” Ze bleek op de hoogte van mijn energieke verzet tegen haar en haar ideeën. Op het moment van de begroeting loste ik echter volledig op en het hele mechanisme van kennis en inzicht, van oordeel en vergelijking dat *mij* in stand had gehouden, verdween als sneeuw voor de zon. Alles stopte op dat moment.

Ik kan die ervaring op geen andere enkele manier onder woorden brengen. Ik vertrouw er eerlijk gezegd een beetje op dat jullie, zoals je hier aanwezig bent, allemaal wel eens iets soortgelijks hebben meegemaakt, zo’n flitsend moment, zo’n kortstondig verlies van je identiteit, zo’n vluchtig luchtledig en krampachtige pogingen van de geest teneinde de zaak onder controle te houden

en te snappen wat er gaande is, om iets te kunnen ondernemen *tegen* iets. Voor de rest van de tijd dat ze bij ons was, gebeurde er verder niets. Tegen de tijd dat ze 's avonds vertrok was ik inmiddels hopeloos, onbeheersbaar en zonder enige terughoudendheid smoorverliefd op haar geworden. Toen ze uit het zicht verdween, had ik het gevoel of mijn hart uit mijn borstkas werd gerukt. Ik werd vreselijk gekweld en een dergelijke ervaring van pijn en verlies had ik nooit verwacht.

Ik zag haar zes maanden na onze eerste ontmoeting nog een keer. Na die tweede ontmoeting duurde het ruim drie en een half jaar eer ik haar weer ontmoette, toen ik eindelijk werd vrijgelaten.

In het eerste jaar van onze tweede ontmoeting was alles wat ik ondernam erop gericht om haar te plezieren. Er was niets dat ik niet gedaan zou hebben om haar aandacht te trekken en haar liefde te verdienen. Ik had alles voor haar gedaan om maar in het middelpunt van haar belangstelling te kunnen blijven. Ik schreef haar hierover de ene liefdesbrief na de andere. Ik kreeg in dat jaar ook allerlei buitengewone en schitterende ervaringen en ik deelde dat uitgebreid met haar. Overal waar ze haar satsangs organiseerde las ze mijn brieven voor aan het publiek.

Het was inmiddels bij me opgekomen dat het enige dat haar werkelijk veel plezier zou geven, te maken had met mijn ontwaken. Iets anders kon ik niet bedenken. Er was niets anders dat

ze van mij verlangde dan mijn permanente ontwaken, zodat ik voor eens en voor altijd "klaar" zou zijn.

Dat eerste jaar was een tijd vol opwinding en onbeschrijfelijke verheviging van de wens haar te plezieren, haar liefde voor mij te winnen en te worden zoals zij dat wilde. Althans, dat dacht ik. Uiteindelijk, na een jaar, stortte het hele bouwsel van spiritueel melodrama in elkaar en veranderde in hel en verdoemenis. Ik had nog zo mijn best gedaan niet aan haar toe te geven. Ik had zo verbeten getracht haar niet te hoeven gehoorzamen. Ik had zelfs een paar dingen gedaan die zij betitelde als verraad. Geen verraad van haar, maar van mijzelf, eigenlijk het ultieme verraad van jou, van jullie. Ik bevond me in een hel die veel groter en angstaanjagender was dan ik me ooit had kunnen voorstellen en eruit ontsnappen was absoluut ondenkbaar. Die hel was qua afmetingen en intensiteit net zo overweldigend als het paradijs in het voorgaande jaar. In die hel begon ik eindelijk mijn aandacht op Ramana Maharshi te richten.

Ik had die man volkomen genegeerd. Ik was van mening dat hij helemaal niet interessant kon zijn en vond hem niet belangrijk. Ik was per slot van rekening het speeltje van Gangaji. Ik was haar favoriet. Ik gaf op sprekende en gepassioneerde wijze uitdrukking aan die liefde voor haar. Ik hoorde de stenen zingen! Waar had ik die Ramana voor nodig, simpele geest Ramana, *wie-ben-ik* Ramana? Ik wist precies wie ik was, daar was ik al achter sinds de

boeddhisten op bezoek waren geweest. Ik was “oneindig, puur en onschuldig bewustzijn” in de rol van de geliefde van Gangaji.

Ik was echter zo hopeloos en ten einde raad om de zijnstoestand die ik had verloren weer terug te krijgen, zo verdomd radeloos en reddeloos om maar vooral aan die hel waarin ik me bevond te kunnen ontsnappen, dat ik me tot om het even wie had gewend, zelfs tot Ramana, zelfs tot die eenvoudige wie-ben-ik-figuur die verder niets belangrijks te vertellen had. Op dat moment kon ik niet bevroeden dat hij mij werkelijk iets belangrijks te zeggen had. Van lieverlee begon ik toch de diepte, de helderheid en grootsheid van Ramana’s verwerkelijking in te zien — en zijn bereidheid en vastberadenheid om die door te geven.

Ramana bracht twaalf jaar door in volstrekt stilzwijgen en hield zich al die tijd verborgen voor anderen. De mensen bleven hem echter op de voet volgen en benaderen en tenslotte gaf hij het op. Vanaf dat moment bracht hij zijn hele wakende leven door met het doorgeven van die zelfverwerkelijking en de manier waarop hij de waarheid over zijn wezen had gerealiseerd als zijnde ook jouw wezen. De waarheid over alle zijn.

Ik volgde zijn lessen met bijna overmatige verbetenheid op. Mijn bedoelingen waren niet zo oprecht als ze hadden moeten zijn, maar ik wilde per se ontsnappen aan die hel. Oprecht of niet, ik deed het met zeer veel toewijding en heel serieus.

Ik vertel jullie dit verhaal, omdat alles waarover ik vandaag en op andere bijeenkomsten spreek, voortkomt uit de ervaring van het volgen van de aanbevelingen van Ramana Maharshi — binnen de grootsheid van de liefde die Gangaji is. Alles wat ik vertel heeft te maken met de ervaringen die ik heb gehad tijdens het volgen van zijn aanwijzingen: zelfs wanneer die naar mijn mening nergens op sloegen.

Ik had tot dan toe van Gangaji te horen gekregen dat ik niets hoefde te doen; dat ik gerust kon ophouden met alles waarmee ik bezig was. Ramana vertelde me dat iemand gedurende zijn hele leven zijn uiterste best moest doen om te proberen de waarheid te ontdekken over zijn eigen identiteit. In mijn onwetendheid in die dagen, waren dat twee totaal verschillende dingen voor me. Een tijd lang had ik het idee dat ik op een of andere manier verraad pleegde tegenover Gangaji door zo mijn best te doen voor Ramana. De hel waarin ik overigens nog steeds verkeerde (en die voortkwam uit het brandend verlangen naar de liefde van Gangaji, waarvan ik dacht dat ik die voorgoed verspeeld had) was echter zo afschrikwekkend, dat ik vastbesloten was daaraan te ontsnappen. Daar had ik werkelijk alles voor over, zelfs het afwijzen van haar boodschap. Dus volgde ik voortaan de lessen van Ramana zo goed en zo kwaad als ik kon. Vandaag ben ik hier om jullie te vertellen over mijn ervaringen met de lessen van Ramana en mijn opgedane kennis daarover met jullie te delen.

Blijkbaar was Ramana toch niet zo zwijgzaam als weleens over hem wordt verteld. In feite had hij heel veel te zeggen, zoals het geval is bij ieder wezen dat de waarheid verkondigt. Hij zei ook veel tegenstrijdige dingen. Hij vertelde soms iets tegen bepaalde mensen, terwijl hij anderen over hetzelfde onderwerp iets anders zei, net zoals Gangaji en Papaji doen, trouwens. Dat is in feite onvermijdelijk wanneer iemand de onuitsprekelijke werkelijkheid onder woorden wil brengen.

Alles wat jullie dus van mij te horen krijgen, heb ik, op mijn beurt, weer van Ramana gehoord. Het staat nergens op schrift. We doen niets met een boek waaruit we eerst een stukje lezen om vervolgens te zeggen dat hij ergens anders iets anders heeft gezegd. Wat ik jullie te bieden heb is slechts datgene waarover Gangaji mij opdracht heeft gegeven om verder te vertellen en dat zijn al mijn eigen ervaringen, dat is mijn eigen zelf. Volledig.

Een van de meest fundamentele lessen, het meest basale dat Ramana Maharshi, Gangaji en Papaji overbrengen, komt neer op dit: alles wat je weet over spiritualiteit is hier volstrekt *waardeloos*. Ieder concept, hoe subtiel, waarschijnlijk of mooi dat ook moge zijn, is hier waardeloos, geen enkel concept uitgezonderd — iedere soetra, elk geschrift, iedere mantra of welke teaching ook — ze zijn hier allemaal van nul en generlei waarde. Eigenlijk is het nog *erger* dan waardeloos. Ze vormen stuk voor stuk ondermijnende belemmeringen die slechts bijdragen aan een voortijdige beëindiging

van jouw zoektocht naar de waarheid. Als je werkelijk op zoek bent naar de waarheid, moet je bereid zijn alles naast je neer te leggen waarvan je *denkt dat je het weet* — alle mooie *ideeën* over advaita en non-dualiteit, alle denkbeelden over de eenheid van het zijn en alle plaatjes in je hoofd die te maken hebben met het ervaren van verwerkelijking. Alle verdere verwachtingen die je nog koestert moeten in de prullenbak. Ze dienen je hier op geen enkele manier. Later misschien weer wel, maar nu niet. Ramana heeft het regelmatig over de nutteloosheid van al die lessen die je tot dit moment hebben gebracht, maar je laat je gemakkelijk door ze leiden en ze brengen je in verleiding, dus hier en nu heb je er helemaal niets aan. Helemaal niets.

Dit is de allereerste les van Ramana die diep tot me doordrong. Als je het wat nader bekijkt, als je er een ogenblik goed over nadenkt, zal het je duidelijk worden dat wat hij zegt, waar is. Al die feiten hebben nu geen waarde voor ons. *Misschien* zullen ze later in versterkte of verbeterde vorm weer bij ons terugkomen, of misschien komen ze wel op zo'n manier naar je terug dat je ze plotseling in een ander licht beziet. Vandaag echter, op dit moment, stop je gewoon alles maar even weg.

Ramana's lessen gaan over het onderzoek naar de realiteit van jouw identiteit. Hij raadt ons aan daarnaar op zoek te gaan — zomaar, zonder vooropgezette bedoeling. Als je eraan begint met de idee dat je er iets door kunt *bereiken*, veroordeel je jezelf

tot een heel vervelende tijd. Ramana is hier heel duidelijk over: als je hier bent, is alles wat gedaan *moest* worden, reeds gedaan. Als je vijf minuten kunt luisteren naar hetgeen ik te melden heb, zonder de zaal uit te rennen, is alles dat gedaan moest worden, al gedaan. Volgens Ramana is daarna de enig overgebleven kwalificatie slechts jouw *intentie* en ik heb ervaren dat dit waar is.

Het mag je nu ook direct duidelijk zijn waarom spirituele begrippen die zoektocht in de weg staan. Als ik het heb over "intentie", weten we uit het lezen van soetra's en allerhande heilige boeken, verklarende teksten en teachings dat intentie in werkelijkheid niet alles is, dat er niemand is *voor wie* een intentie kan zijn. Niettemin zegt Ramana dat het enige dat vereist is, te maken heeft met de zuiverheid van je intentie. Dit is zo'n goed voorbeeld van de reden waarom al die spirituele ideeën moeten worden genegeerd, al zijn ze nog zo waar.

Klaarblijkelijk zegt Gangaji hetzelfde, hoewel ik het niet voor het eerst van haar hoorde. De intentie die van jou verwacht wordt (en dat is het *enige* dat van jou verwacht wordt), is je onvoorwaardelijke voornemen om achter de waarheid omtrent je identiteit te willen komen. Voor de rest niets. Niet de intentie om verlicht te worden, niet de intentie om verwerkelijking te bereiken, niet de bedoeling onschuld, onwetendheid en lijden te beëindigen. Het verlangen een eind te maken aan het lijden heeft je gebracht tot waar je nu bent. Nu kan dat allemaal overboord gegooid worden.

Het enige dat van jou wordt gevraagd is het vaste voornemen om zelf je ware aard te ontdekken, de intentie om op te houden met hier als een kip zonder kop rond te lopen en antwoord te krijgen op de enige vraag die er werkelijk toe doet: Wie ben ik *werkelijk*?

Ik vermoed dat alle mensen deze vraag uit de weg gaan en doen voorkomen het antwoord reeds te kennen. Ik *doe net* of ik weet wie ik ben — ik ben de degene die dit allemaal doet. Ik ben het die dit lichaam en dit leven ervaart. Achteraf verbaast het me nog steeds dat het in het algemeen zo vanzelfsprekend wordt gevonden dat we eigenlijk geen flauw idee hebben van onze relatie met onze identiteit en dat die zelfs wordt genegeerd en ontkent.

Het enige dat van je gevraagd wordt is dat je, zeker voor de tijd die we hier gezamenlijk doorbrengen, uitsluitend en alleen tot de werkelijkheid van je identiteit wilt doordringen. De enige gedachte die van wezenlijk belang voor je mag zijn en die als enige je volledige aandacht verdient, is wat Ramana noemt de "ik-gedachte" en ik heb gemerkt dat het inderdaad belangrijk is. Hij bedoelt daarmee ego. Volgens Ramana wijzen woorden als "ego", "ik", "mij", "mijn" en "geest" allemaal direct naar hetzelfde: de geest is ego, ik is ego; in werkelijkheid is ego het enige waar het ons om gaat.

Een ding is zeker: zoals jullie hier zitten heb je een gevoel van identiteit, besef je dat je bestaat, voel je dat je *iets* bent, maar je weet niet wat. Ramana noemt dat besef de "ik-gedachte" en hij

zegt daarover dat geen enkele andere gedachte de moeite van het overpeinzen waard is. Alle andere gedachten zijn zonder enige uitzondering gemakkelijk te onderscheiden van die kerngedachte. Elke andere *gedachte* heeft altijd een *relatie* met "ik" — hoe hatelijk, vulgair, edelmoedig of verheven die ook is, ongeacht hoe wonderbaarlijk de intentie, de schoonheid of de subtiliteit ervan. Iedere gedachte, anders dan "ik" heeft *een relatie* met "ik". Hij komt voort uit "ik" — wat ik leuk vind, wat ik niet leuk vind, wat ik weiger te aanvaarden van bepaalde zaken, wat ik doe met anderen, wat ik wil, wat ik nodig heb of wat ik absoluut niet nodig heb en waarvan ik wil dat het verdwijnt... Al die gedachten zijn zonder enige uitzondering gerelateerd aan die kerngedachte "ik", die volgens Ramana ego is, net als de totaliteit van de geest. Om die reden stelt Ramana voor dat we aan geen enkele gedachte verdere aandacht schenken, behalve aan de gedachte "ik". Ramana moedigt ons aan, vraagt van ons, smeekt ons, verzoekt ons met klem uitsluitend aandacht aan "ik" te schenken — geen enkele aandacht meer te geven aan al die andere gedachten die maar doorgaan. In plaats daarvan moeten we onze aandacht ten volle naar binnen richten, naar de denker, naar de *bron* van alle gedachten.

Als we het woord "bron" horen, denken we meteen te weten waar het over gaat. Vooral in spirituele kringen staat de bron natuurlijk bekend als de "onmetelijke oceaan van bewustzijn". Dat

is niet wat Ramana zegt. Hij beweert namelijk dat ego de bron van alle verschijnselen is. Zodoende is dus ego het doel van ons onderzoek. Ramana vraagt ons *op zoek te gaan* naar ego, “ik” te zoeken. *Wie* zou dit onderzoek dan moeten uitvoeren? Ego. Ego doet altijd alles. Ego is de motor, de machine waardoor het gehele universum zich manifesteert. Omdat wij geloven dat ego onze ware identiteit is, vormt dat geloof de bron van al het lijden, alle haat, alle gewelddadigheden, al het verraad, de bron van om het even welke ellende. Dus laat ego zoeken naar ego. Dat is de uitnodiging van Ramana Maharshi: laat ego zichzelf ontdekken, in plaats van zich bezig te houden met het uitzoeken van allerlei andere zaken. Laat ego maar zoeken naar zijn eigen zelf.

Ego komt, uiteraard, op. Het is er niet als we diep in slaap zijn. Er is “niet iemand” in diepe slaap. Er is niemand, er is geen geest, geen universum, er is geen mij, er is geen ik-gedachte. Er is alleen de zoetheid van de diepe slaap: ik ben *vertrokken*.

Ego is een gedachte die opkomt. Hij verschilt van elke andere gedachte omdat het de bron is van alle andere gedachten. Ego komt op in *iets*. Dat waarin het opkomt is jezelf, het onderwerp van al je zoektochten: de kern van ego. Dus we geven ego de taak zichzelf te zoeken, zijn aandacht in zijn eigen aard te laten zinken, de aandacht uitsluitend op zichzelf gericht te houden en om elke andere verleidelijke en prachtige uitdrukking die ego

zelf voortbrengt, volkomen te negeren. Deze zoektocht naar ego, door ego, is de essentie van *zelfonderzoek*.

Opnieuw kun je goed zien dat hier voor spirituele begrippen geen plaats is, ze hebben bij deze zoektocht geen nut. We weten dat ego niet bestaat, zou het daarom niet beter zijn om op de ademhaling te letten? Of om japa, puja [noot vert: het bij herhaling prevelen van de naam van God] of een ander vorm van aanbidding uit te voeren? Het is echter gewoon beter voor je als je helemaal niets doet. Het is het allerbeste voor je wanneer je je volledig overgeeft. Maar *wie* moet dat dan doen? Wie, *behalve* ego, zou zich moeten overgeven? Als je denkt dat *jij* je hebt overgegeven, wie is het dan die dat denkt, behalve ego? Wie, anders dan ego, denkt dit?

Als dit je niets zegt, luister dan hiernaar: Ramana zegt dat het doel van je leven is de ware toestand te ontdekken van je identiteit. Er bestaat geen enkel ander doel dan dit. In alle openheid kan ik uit eigen ervaring zeggen dat we ons leven *juist* op deze manier doorbrengen, ofschoon we het gewoonlijk niet in de gaten hebben. Als we er wel weet van hebben, *ontkennen* we het meestal omdat het bevestigen ervan neerkomt op moeten toegeven dat "ik geen enkel idee heb over wie ik het heb, als ik ik zeg."

Ik ben er inmiddels zelf door persoonlijke ervaring achter, net als vele anderen die ik heb gesproken, dat het de belangrijkste ervaring van de mensheid is om tijdens ons leven antwoord te vinden op de vraag wie wij zijn. Dit bevestigt het inzicht van

Ramana dat dit het *doel* van ons leven is. Hij stelt in dat kader voor op te houden met zoeken op allerlei verkeerde plaatsen en in plaats daarvan onze aandacht direct op onze identiteit te richten, om met heel ons hart te trachten onze identiteit te zoeken, in de volle overtuiging dat we die niet zullen vinden in onze gedachten, onze emoties, in onze omgeving en leefomstandigheden, in ons lichaam of waar dan ook. Hij voegt eraan toe dat het *onderzoek zelf* de *verwerkelijking is* die je met je hart zoekt, hetgeen ik inmiddels ook aan den lijve heb mogen ondervinden.

Het moge duidelijk zijn dat er helemaal niets is dat je kunt doen om de verwerkelijking van de waarheid over je zijn te *verwerven*. Je bent *dat*. Jij *bent* die verwerkelijking en iets dat je al bent, kun je niet krijgen. Verwerkelijking, verlichting, noch waarheid kunnen worden verworven, niet omdat het buiten je bereik zou liggen, maar omdat je dat al *bent*. Jij *bent* dat volledig, *precies zoals je bent* — je bent dus geen verzonnen, volmaakte en gezuiverde jij. Jij bent helemaal jij. Er valt absoluut niets te verwerven, niets te bereiken en niets te krijgen. Dit bewuste *onderzoek*, dat naar binnen richten van de zoekende aandacht, die wake in het hart van jezelf, *is* de verwerkelijking. Geweldige inzichten kunnen tijdens dat onderzoek in je hoofd opkomen; schenk er geen aandacht aan. Ze gaan net zo snel weer weg, als ze opkwamen. Verschrikkelijke beelden kunnen in je geest opdoemen; geef ze

geen aandacht; ze zijn net zo onbeduidend als de inzichten uit de vorige zin. Het zijn allemaal reflecties van jezelf in dit spel.

Ik verzoek jullie vandaag zo weinig mogelijk met elkaar te praten. Ik bedoel daarmee niet dat je helemaal niks mag zeggen, maar ik vraag je de ernst van het voornemen dat je hier heeft gebracht te eerbiedigen en te voorkomen dat je het loslaat door een gesprek met iemand anders aan te knopen, ongeacht wat er in je opkomt. Het doel van het onderzoek is de geest te dwingen de aandacht naar binnen te richten, weg van alle technieken en tactieken die we onszelf hebben aangeleerd teneinde onszelf en anderen ervan te *overtuigen* wat we zijn. Dat is allemaal in orde, maar aan het begin van dit onderzoek is daar eventjes geen plaats voor.

Ramana waarschuwt ons dat dit onderzoek veel inspanning vergt en dat het niet overeenkomt met de natuurlijke voorkeur van de geest. Het is er zelfs het tegenovergestelde van, omdat onze geest nu eenmaal van nature de neiging heeft zich naar buiten te richten en te zoeken in gedachten, herinneringen en ideeën of in trivialiteiten als "Hé, hoe gaat het met je?" Dat is de alledaagse geaardheid van de geest en normaal gesproken is dat in orde, maar op het moment dat het onderzoek echter in gang is gezet, dien je er goed op letten dat het intellect die normale neiging niet kan volgen en dat het die weg naar buiten blokkeert om te voorkomen dat er bijvoorbeeld allerlei vergelijkingen worden

gemaakt met vroeger, of toespelingen worden verzonnen op wat er mogelijk kan komen. Ramana zegt hierover dat dit de grootste inspanning van ons leven is. Het is dus niet makkelijk. Dat is waarom de ernst van je intentie zo ongelofelijk belangrijk is. Je voornemen moet staan als een huis — onwrikbaar.

Tijdens een van de vorige bijeenkomsten vertelde iemand me dat haar een fantastisch paradijselijke ervaring was overkomen toen ze nog maar net was begonnen met haar pogingen de aandacht naar binnen te richten — een geweldige ervaring van de eenheid van zijn. Maar toen verdween die ervaring en maakte plaats voor gevoelens van teleurstelling en verlies. Sindsdien zegt ze dat als die ervaring niet is wat ze zoekt, en dat *is* het geval, dan wil ze helemaal niets meer met al die spirituele dingen te maken hebben en eerlijk gezegd is ook dat helemaal in orde. De kans op een geweldige desillusie is hierbij zeker niet ondenkbaar.

Ik zeg jullie echter uit de grond van mijn hart dat geen van de ervaringen die je ten deel vallen, van invloed zijn op de *voortdurende* bewuste verwerkelijking van de waarheid over jouw zijn, al duurt die ervaring nog zo lang. (Ramana zegt daarover "al duren ze duizend jaar"). Dit heeft op geen enkele manier iets te maken met goede of slechte ervaringen. Helemaal niets.

Die bewuste realisatie van jouw wezen is het onderzoek, het is de naar binnen gerichte geest. Als je volhoudt en je aandacht voortdurend naar binnen gericht houdt en tenslotte toch wordt

afgeleid, hetgeen te verwachten is, dan is er nog geen man overboord. Als je aandacht verslapt en je merkt dat je verstrikt bent geraakt in een wirwar van vergelijkingen en je probeert dan direct weer je aandacht naar binnen te richten, zonder die vlucht naar buiten te veroordelen of je daarover te verontschuldigen, dan belooft Ramana je dat die afleidingen uit zichzelf minder zullen voorkomen en tenslotte zullen verdwijnen en oplossen door je volgehouden introspectie. Hij zegt daarover het volgende: als je de aandacht van je geest binnen het bereik van het hart van je wezen brengt, is daar een soort magnetisme en die aantrekkingskracht zal een eind maken aan al je pogingen om je niet te laten afleiden, je zult daarna vanzelf naar binnen gekeerd blijven.

Ik houd het erop dat de geest verliefd wordt op het onderzoek naar zichzelf, op een onvoorstelbare manier verliefd wordt. De geest zal door die verblindende liefde werkelijk elke interesse voor al het andere verliezen, want dit is de liefdesaffaire die de geest vanaf het allereerste begin van deze zoektocht wilde hebben en hij had er toen nog geen idee van waar hij moest zoeken.

Ik richt me hier tot alle ego's, tot hen die zo'n rotsvast geloof hebben in het individuele bestaan en ik verkondig jullie waar je diepste wens gevonden kan worden: in jezelf. Alles wat je onderneemt, maar niet bijdraagt aan de zoektocht naar de werkelijkheid omtrent jezelf, is zonde van de tijd. Alles. Uit de grond van mijn hart zeg ik je dat wat Ramana zegt een feit is. In dit onderzoek

zul je vinden wat je nooit voor mogelijk hebt gehouden — het is een *liefdesverhouding*. Vergeleken met de uitkomsten van al je vorige onderzoeken is die rijk en diep en heel subtiel. Papaji heeft eens opgemerkt dat de vraag "wie ben ik?" slechts eenmaal hoeft te worden gesteld, indien dat tenminste op de juiste wijze gebeurt. Hij duidt hiermee precies op dat wat ik hier zeg. Het kan eventjes duren eer je dat begrijpt, maar ik beloof je dat het muntje valt op het moment dat de intuïtie toeslaat en *dan* is er niet meer aan te ontkomen.

De enige kracht die ervoor kan zorgen dat je op de verkeerde plaatsen zoekt en die de waarheid over je zijn kan ontkennen, ben jij. Dat gebeurt uit onwetendheid en gaat precies zoals alle dingen gaan. Maar als je ontdekt waarnaar je werkelijk op zoek bent, wil je nergens anders meer zoeken. Je zult je thuis hebben gevonden. Dit is de grot in het hart en die kun je vinden in je eigen kern. In de kern van dat verschrikkelijke, eigengereide, egoïstische ik, de ik-knoop die het probleem schijnt te zijn, dat waar we zo hard voor wegrennen. Zoek alleen daar, uitsluitend daar. Zoek totdat je het gevonden hebt.

Ik kan jullie wel een paar aanwijzingen geven: niemand kan jou vertellen waar je jezelf kunt vinden. Niemand kan jou zeggen: "Oh, kijk eens hier, of zoek eens daar." *Jij* weet waar je bent. Ramana spreekt over het hart. Ramana legt uit aan diegenen onder ons die in de greep zijn van wat hij noemt het ik-ben-dit-lichaam-

idee (het stilzwijgende geloof dat mijn identiteit op een of andere manier dit lichaam is), dat het hart (waarmee overigens niet wordt bedoeld het menselijk hart of het emotionele hart, maar de kern, de bron van ego, de bron van alle dingen), wordt geassocieerd met een plek in het lichaam. Hij gebruikt soetra's en geschriften om zijn eigen ervaring te bevestigen: die zeggen allemaal dat dit hart, als dat wordt ervaren in het lichaam, zich aan de rechterkant in het lichaam bevindt. Alle geschriften zeggen dat als er sprake is van een ik-ben-het-lichaam-ervaring, dat vanuit deze plaats angst, gelukzaligheid, de wereld, gedachten en het meest fundamenteel van alles, "ik" opkomt. Hij zegt ons ook dat als we ons moeten concentreren op iets binnen het lichaam, dat het over dit gedeelte gaat. [John wijst op de rechterkant van zijn borst.]

Ik ben een beetje terughoudend als ik hierover praat, omdat het op mij een beetje stom overkwam toen ik er voor het eerst over las. Maar later vond ik het heel goed bruikbaar; ofschoon jullie dat mogelijk nog niet zo zullen vinden. Ik vond het in ieder geval een bruikbare aanwijzing. Het belangrijkste is dat je de aandacht kunt vasthouden op iets waarvan je gelooft dat het jezelf is. Omdat je zelf zo ongeveer alles is, maakt het eigenlijk niet uit! Het is niet mogelijk om een bepaalde ervaring aan te wijzen of te definiëren als zijnde jezelf. Het belangrijkste is in je geest een plaats te vinden waarvan het je voorkomt dat jij dat bent en daar je aandacht op te richten en vast te houden — zonder acht

te slaan op al het geleuter over advaita. Ik gebruik het woord "geleuter" omdat voor iemand die eerlijk op zoek is naar een manier om een eind te maken aan het geloof dat alles afgescheiden is, al die *ideeën* geen betekenis hebben, geleuter zijn. Want voor iemand die ervan overtuigd is dat hij de doener is en de denker en degene die te lijden heeft, zijn alle ideeën die het bestaan van die doener, denker, de lijdende en het lijden ontkennen, volkomen onbruikbaar.

Je moet beginnen waar je ook maar bent, doe dat nu bijvoorbeeld, vandaag. Zoek iets dat aanvoelt als "ik" en houd je aandacht daar. Als je gedachten afdwalen, ga je ernaar terug. Ramana belooft je ten eerste dat het werkelijke binnengaan van de kern van het ego onherroepelijk leidt tot het uiteenvallen ervan, hetgeen overigens niet betekent dat het ego verdwijnt en hij belooft ten tweede dat wanneer je dit met heel je hart doet, je zult slagen en onmogelijk kunt mislukken.

[Vragen en opmerkingen van deelnemers zijn cursief weergegeven.]

De laatste tijd heb ik het gevoel dat mijn zelfonderzoek steeds op hetzelfde neerkomt. Het begint meestal met ego dat naar zichzelf kijkt, met kijken naar die plekken in het bewustzijn die verlaten zijn en kijken naar het verraad. Het lijkt erop alsof er geen antwoord komt; er is wel een verschuiving in dat wat kijkt. Het begint vrij helder — de

identiteit, de persoonlijkheid die kijkt naar zichzelf. Hoe dieper die kijkt, hoe onschuldiger, hoe onwetender en hoe opener hij wordt en de kijker verandert in pure liefde en vrede en kan bovendien niet meer worden waargenomen.

Ja, dat is precies zoals wordt beloofd.

Ja, maar de identiteit begint altijd met zoeken en dan is er het waarnemen. Ik weet niet eens wie er waarneemt en datgene wat kijkt is iets dat altijd kijkt.

Ja, dat klopt. Ramana zegt ook dat het enige verschil tussen de jnani en de jnana, tussen de gerealiseerde en de onwetende geest, het verschil in standpunt is.

Tijdens het onderzoek treedt er een subtiele verschuiving van de aandacht op... Vroeger deed ik vaak een schriftelijk onderzoek. Het schrijven begon altijd zeer persoonlijk, maar al snel bleek dat ik het niet meer over "ik" had. Ik had dan het gevoel alsof ik verdween, dat ik alles en iedereen en niemand ben en dat er slechts liefde en vrede is.

Dat is intuïtie. Het is goed om te zien dat, wanneer we het hebben over verwerkelijking, we eigenlijk de niet te omschrij-

ven intuïtie bedoelen. Je merkt toch wel dat de wereld er dan nog steeds is?

Ja, die is er nog wel, maar ik ervaar hem wel op een heel andere manier.

Ja, dat is waar. De mensen met wie Ramana in India in vedantisch verband sprak, waren gespitst op dit soort verschillen in samadhi. In raja yoga wordt aangenomen dat de ultieme samadhi de *nirvakalpa samadhi* is, die volgens Ramana neerkomt op de afwezigheid van voorwerpen en deze toestand is niet te onderscheiden van de diepe slaap. Ramana vertelde dat de *nirvakalpa samadhi* in wezen goed is, maar de toestand die je werkelijk zoekt is de *sahaj samadhi*, ofwel de natuurlijke toestand, en daarover heb jij het hier zojuist.

Toen ik drie jaar geleden mijn eerste ervaring had, leek het wel of ik in stilte verdronk. Het was enorm en nu voelt het heel normaal.

Het *is* normaal, het wordt niet voor niets de natuurlijke toestand genoemd, want dat is het ook. Het is niets anders dan een verschuiving van je standpunt. Eerst bezag je alles vanuit het standpunt van het ego; een afgescheiden en verlangende identiteit. Bekeken vanuit het standpunt van het ego, komt alles eigenlijk neer op de manier waarop er in het dagelijks leven

gekeken wordt — lijden en verdriet, vergelijking en rivaliteit en "ik wil dit en ik wil dat niet." Gezien vanuit het ego is dat een volmaakt toepasselijke perceptie en er is niets mis mee. Ik ben erg blij dat we hierover praten, want er is me veel aan gelegen dat je begrijpt dat het vanuit het standpunt van het ego heel terecht is. *Jij* bent dat echter geenszins. Het is het standpunt dat jij hebt ingenomen en aanvaard. Vanuit *jouw* standpunt gezien is dat een groot verschil!



Ik denk dat ik begin te begrijpen wat wordt bedoeld met "je hoeft niets te doen", maar ik wil het toch even met jou doornemen. Als je tijdens het zelfonderzoek durft te kijken naar alles dat het meest gehaat, gevreesd en verwerpelijk is, zonder de intentie te hebben er iets aan te willen doen of de pijn weg te nemen, heb ik het gevoel dat het standpunt verschuift naar alle liefde, compassie en begrijpen, waardoor het lijkt alsof er niets hoeft te worden gedaan. Ik begin nu in te zien dat het langzaam doordringt in alles dat ik haatte en verwierp. Er gebeurt iets "daar ergens" iets dat we de rug hebben toegekeerd en tijdens die ervaring is er dit weten dat alles hetzelfde is. Het is allemaal een ding. *Ik weet niet of verandering het juiste woord is, maar het is bijna zoals in sprookjes wanneer het beest wordt gekust en daarna verandert in wat het echt is.*

Het hoeft niet noodzakelijkerwijs te betekenen dat het beest zijn *uiterlijk* verliest. Dat is eigenlijk het enige dat ik hierover wil opmerken.

Ik ook.

Dit is de vraag: is het beest hiervan ooit doordrongen?

Nee. Het beest heeft ervaren dat het er niet van doordrongen is, maar dat kan eigenlijk niet waar zijn.

Dan is dit de sleutel tot de realisatie dat er niets gedaan hoeft te worden.

Dankjewel. Er zou trouwens nog altijd een misverstand kunnen bestaan over het feit dat het hier niet kan zijn in de verschijning van het beest, want dat is gewoon, het is zijn uitdrukking.

Dat is zijn aard.

Het hoeft niets anders te zijn, daar gaat het misverstand over, dat is het sprookje. Het is een mythe dat het zal worden getransformeerd in iets anders en nog lang en gelukkig zal leven, in plaats van een spel van het bewustzijn. Het is overigens alles *tegelijk.*

Ja en als het je toeschijnt dat er iets gedaan is, dan stel ik voor dat jij uitzoekt voor wie dat een schijnbeeld is. Merk je het onderscheid hier? Ik suggereer niet dat jij moet proberen iets uit te zoeken over het schijnbeeld zelf. De waarschijnlijkheid dat er iets gedaan of veranderd is, is gewoon een schijnbare toestand en daar is niets mis mee. Als je echter het geloof in die waarschijnlijkheid kunt vinden, dan rest de vraag "voor *wie* lijkt het nu dat er iets is veranderd?" Het is niet nodig de *waarschijnlijkheid* van de verandering te elimineren.

Er verandert helemaal niets. Het komt omdat er met andere ogen naar wordt gekeken.

Het is een gewijzigd standpunt, een verschuiving van het gezichtspunt.

Als ik dit gesprek met jou niet zou hebben gehad, was ik er nooit zelf opgekomen.

Dan maak je in ieder geval goed gebruik van mij! Telkens wanneer het lijkt alsof er iets door deze realisatie wordt getransformeerd is dat een uitnodiging om uit te zoeken voor *wie* dat zo is. Iets anders is niet de moeite van het bekijken waard. Ook

al is het nog zo subtiel en zoet, de rest is alleen maar afleiding, meer naar buiten gericht. Wie geeft daar om?

Het verbaast mij zeer, omdat ik nog steeds van mening was dat er echt iets veranderde, maar er was slechts sprake van verschuiving van de waarnemer.

Het is daarom het best de aandacht niet te richten op hetgeen er verandert, maar juist op dat wat de verandering ziet. Gangaji belooft ons dat er geen eind bestaat, omdat er altijd meer is. Dat belooft ze, dus als je jezelf ooit eens betrapt op een uitspraak als: "Ik snap het, alles is anders!", zoek dan eens uit voor *wie* dat snappen geldt.

Dat heb ik al zo vaak gedaan en nu snap ik het! Het muntje is nu gevallen! Hoe groter het bedrog en hoe verwarder de knoop, hoe dieper, subtieler of groter... Het is erg interessant en het begon eigenlijk met het kijken naar wat het ergste en pijnlijkste van alles leek te zijn!

Het is een bruikbare methode en weet je, je zult vanzelf je eigen manier weten te vinden. Dat is trouwens ook de reden waarom ik een beetje aarzelde om te praten over het hart en *sphurana*. *Sphurana* is de trilling van de *vibratie* van de hartenergie. Je zult je eigen manier zeker vinden; wie anders heeft er enig idee van waar

jij kan worden gevonden, behalve jij? Dus als, in jouw geval, de aandacht in het begin gericht is op het kwetsen of de pijn, dan is dat heel terecht. Het betekent overigens niet dat het voor iedereen het geval is. Jullie weten allemaal waar je bent. Echt waar. Het kan dan toch niet zo moeilijk zijn om naar jezelf te zoeken?

Als ik ernaar zoek, lijkt het of mijn hart zich hier in mijn borst bevindt en in brand staat, maar op een of andere manier kan ik niet een bepaalde plaats aanwijzen.

Dat klopt, dat is waar, dat is een bevestiging, een teken. Het kan er inderdaad op lijken alsof het in brand staat, dat is nu *sphurana*, de vibrerende kracht waarover in de soetra's, in de Upanishaden en de Veda's wordt gesproken. Dat kan alleen worden waargenomen vanuit het standpunt van ik-ben-het-lichaam. Het is geheel terecht om daar te zoeken, omdat dat het gezichtspunt is van waaruit je naar jezelf zoekt. Als dat gezichtspunt verschuift, verdwijnt de mogelijkheid dat je jezelf op welke plaats dan ook zult aantreffen. Het kan geleidelijk aan ook weer opduiken.

Ramana heeft het over het verschil tussen geleidelijke en onmiddellijke realisatie. Hij zegt dat al die ideeën voor de verwerkelijking geen betekenis hebben. Slechts voor degene die verwezenlijking *zoekt* heeft het idee van geleidelijk of onverwacht een betekenis. Het is in orde. Je moet beginnen waar je op dat

moment *bent*. Het is niet goed om te zeggen “Oh, maar ik ben niet ergens want ik ben oneindig bewustzijn en er is geen tweeheid.” Dat helpt er niet aan. Wat helpt is om eerlijk te zijn en oprecht te beginnen. Gangaji zegt: “Vertel de waarheid.” Begin oprecht daar waar je bent en voor nagenoeg iedereen geldt dat het vanuit het “ik-ben-dit-lichaam”-standpunt is.

Interessant genoeg zegt Ramana ons, en dat kan hij alleen vanuit zijn eigen ervaring weten, dat voor de *jnani* niet het ik-ben-dit-lichaam-idee verdwijnt, maar juist het *geloof* erin. Dat wordt gezien vanuit een heel ander standpunt. Het is niet zo dat er iets verdwijnt. Het is niet zo dat jij als drijvende kracht achter alle conditionering, haat en zelfdienstbaarheid plotseling verandert in een heldere en oprechte heilige, maar het verliest alleen zijn greep op je. Het gezichtspunt van waaruit we *kijken*, is hetzelfde als dat van waaruit we beginnen. Als dat uitgangspunt verandert en verdwijnt, betekent dat niet dat de aard van de drijvende kracht verandert, dat de aard van de schorpioen plotseling wijzigt. En wat dan nog? Wie ben *jij*? Zoek jezelf. Je kunt niets anders doen. Jij bent niet in dit leven om een heilige te worden, je bent hier slechts om jezelf te zoeken. Geef al je weerstanden op.

Ik ben erg blij hier bij jullie te zijn. Ontdek jezelf.

Om Shanti.

Overgave en Onderzoek

Er is niets anders dan het zelf en dat is het enige dat het waard is te onthouden, aldus Ramana Maharshi. Er is niets anders dan het zelf. Alle dingen, alle gedachten, alle emoties, alles dat al of niet wordt gedaan, alle overgave, alle arrogantie, alle onschuld en alle helderheid, het is allemaal niets anders dan het zelf. Volgens Ramana is dit het enige dat je tijdens deze zoektocht goed moet onthouden. Ik kreeg laatst een briefje van iemand die me erop wees dat “sat” in het woord “satsang” in het algemeen wordt vertaald als “waarheid”. Ik had echter ergens gezegd dat het de betekenis had van “verbinding met het zelf”, hetgeen volgens mij de beste weergave van het Sanskriet woord “satsang” is. Ik moet bekennen dat ik het met opzet op die manier had gezegd.

Wat me het meest in Gangaji aanspreekt is dat ze zo’n *doodgewone* vrouw is en ik maak me sterk dat dat voor de meesten onder ons geldt. Afgezien van haar stralende verschijning is en blijft ze een gewone, doorsnee Amerikaanse vrouw, met een aanzienlijke afkeer voor spirituele denkbeelden en concepten. Door de vele ontmoetingen met haar kreeg ik het gevoel haar instemming te genieten als ik al dat kleffe gedoe rond spirituele uitingen weer eens afwees. De enige spirituele ervaring die ik persoonlijk had, was die met het boeddhisme en ik moet je zeggen dat boeddhisten

een hekel hebben aan het woord "Zelf". Een goede vriend van mij, die in de gevangenis een van mijn boeddhistische leraren was, vertelde destijds dat het enige dat hem in al dat gedoe van Ramana Maharshi tegenstond, het gezeur was over het Zelf; indien hij dat woord zou vermijden, dan was alles verder in orde.

Ik moet toegeven dat ik ook niets met dat woord had. Ik had de indruk dat het een hindoe term was: "Zelf" en altijd met een hoofdletter. Ik heb het gebruik van dat woord om die reden ook lange tijd gemeden, zeker tijdens satsangs. Er zat voor mij een bijsmaak aan. Dit is trouwens een prima voorbeeld van de nutteloosheid van allerlei meningen. Ramana zegt dat het enige dat we dienen te weten dat er niets anders bestaat *behalve* het zelf. Door die onophoudelijke confrontatie met Ramana en het steeds terugkerende zelfonderzoek, ben ik gaan inzien dat zelf eigenlijk het volmaakte woord is, zolang het maar geen hoofdletter Z heeft. Het is het perfecte woord voor dat waarnaar je op zoek bent.

Ik heb geen idee hoe het woord *atman* moet hebben aangevoeld in het Sanskriet. Naar alle waarschijnlijkheid heeft niemand daar tegenwoordig nog enig idee over omdat het nu een dode taal is, maar ik weet wel hoe het woord "zelf" in het Engels aanvoelt. Ik weet waarnaar het verwijst, ik ken de ervaring, ben bekend met de werkelijkheid waarnaar het woord verwijst. Daar hebben we het op dit moment over. Het is niet je "hoger Zelf", ofschoon het evengoed wel zo genoemd mag worden. Het is niet Waarheid

als lijdend voorwerp, hoewel het ook best zo mag worden aangeduid. Dat waarnaar we in dit zelfonderzoek op zoek zijn, is echter niets anders dan het gewone, normale, wereldlijke en alledaagse gevoel van zelf dat *jij* voelt. Ik sprak wel degelijk met opzet over satsang als zijnde de "verbinding met jezelf", omdat het in mijn ervaring en volgens mijn inzichten precies weergeeft wat satsang eigenlijk is — het is de associatie met jezelf.

Gangaji heeft het over "Ik ben jezelf." Dat zegt ze altijd en toen ik het voor het eerst hoorde, dacht ik dat ze bedoelde te zeggen dat "zij mijn zelf was, zoals ik zou moeten worden", dat zij het doel was, haar zijnstoestand, haar verwerkelijking, haar stralendheid zou mijn doel zijn. Ik zie nu wel in dat ze het had over de letterlijke waarheid. *Ik* zeg tegen jou "Ik ben jouw zelf" en ik *ben* als jezelf; wat kan ik anders zijn? Als ik tegen je zeg "Ik ben jouw zelf" bedoel ik niet Zelf met een hoofdletter Z. Deze *vorm* — die in jouw bewustzijn opkomt en jou aanzet tot het vinden van jezelf — *is* jezelf. Alle dingen zijn zonder uitzondering jezelf; die doodgewone, eenvoudige, wereldlijke persoonlijkheid, die zelfheid die je bent.

Deze werkelijkheid over jezelf is de sleutel. Die werkelijkheid verandert namelijk nooit. Ik zit hier in deze stoel, ik kijk naar jullie allemaal en ik zie allemaal aspecten van mijn eigen zelf. Voor zover ik kan zeggen is degene die nu hier tegenover jullie zit nog steeds dezelfde als het driejarige jongetje dat eens deze

naam ontving. Er is in het geheel niets aan mij veranderd. Mijn lichaam is veranderd, mijn geest is veranderd, de omstandigheden waarin ik leef zijn veranderd en dat gaat trouwens nog steeds door, maar ik, waarmee ik mijn zelf bedoel, is helemaal niet veranderd. Net zoals *jullie* zelf. Niet omdat jullie zelf gelijk is aan het mijne, maar uitsluitend omdat het *hetzelfde* zelf is. Dit is jouw zelf ook. [John wijst op zichzelf] Het verschijnt *in* jou, het verdwijnt in jou en je kunt het nooit vinden door te kijken *naar* deze roos. Je zult het uitsluitend kunnen vinden door te kijken naar de ziener van die roos, de *waarnemer* ervan, de liefhebber of de hater van de roos. Wat je dan ontdekt, is trouwens niets nieuws.

Als de intuïtie, de essentiële en permanent bewuste realisatie van je werkelijke identiteit eenmaal aanwezig is, dan is dat iets van een onuitsprekelijke schoonheid. De vrijheid daarvan gaat elke poging om dat onder woorden te brengen te boven. Om die reden is het waarschijnlijk onvermijdelijk maar ook vanzelfsprekend dat we in spirituele kringen slechts een "Aaaahh... Het Zelf..." kunnen uitbrengen en daar is niets mis mee. Het is zelfs heel terecht, want die realisatie is geweldig. Het is overigens het realiseren van iets dat in wezen eigenlijk tegelijkertijd zo volkomen doodgewoon is. Het is zo volledig en permanent *aanwezig*, zoiets ongelofelijk eenvoudigs dat de bombastische ideeën erover het eigenlijk alleen maar mooier maken dan het feitelijk is en dus zonder meer zonde van de tijd!

Wie ben je? Niets is belangrijker. Wie ben je werkelijk? Waar heb ik het over als ik het woordje “ik” uitspreek? Wat zegt “ik”? In het begin vond ik het wel makkelijk om steeds maar “ik, ik” te herhalen en op die manier de plaats trachtte te achterhalen waar dat woordje “ik” vandaan komt. Alles helpt als het maar met de intentie om jezelf echt te vinden wordt gedaan. Het wekt bij mij nog steeds enige verbazing dat het zo moeilijk schijnt te zijn, het is gewoon jezelf dat je zoekt, *precies zoals je bent.* Er zijn volgens Ramana twee manieren om deze verwerkelijking te bereiken: die van het zelfonderzoek of die van de zelfovergave. De eerste manier is voor bijna iedereen weggelegd, de tweede is echter onuitvoerbaar. Als *jij* je namelijk zou kunnen overgeven, had je dat allang gedaan.



Ik raakte een beetje in de war toen je het had over: “Ik ben jouw zelf” en “dit alles is mijn zelf”. Ik raakte er door de wijs. Tot dat moment kon ik je goed volgen en kon ik uit eigen ervaring bevestigen wat je allemaal zei.

Als je over mij praat, waarover heb je het dan? Waar refereer je dan aan?

Aan mijn *ervaring van jou, denk ik.*

Waar komt die ervaring in op?

In mij.

Waar komen de zon, de maan en de sterren in op?!

Ja, maar dat is toch niet de mystieke ervaring van "alles is een"?

Ah, dat is niet de mystieke ervaring van "alles is een"! Het enige verschil tussen de *mystieke* ervaring dat "alles een is" en de ervaring dat jij alles bent, is het uitgangspunt. Ik zeg je dat de mystieke ervaring dat "alles een is" precies dezelfde is als jouw ervaring. Het is me een raadsel waarom je zo volhardt in de ontkenning dat het zo is. *Dat* is het raadsel!

Dit is geweldig, dit is echt belangrijk. Dit is precies wat ik je zeg: jouw ervaring *is* nu juist de ervaring van "alles is één zelf". Het mysterie is waarom jij zegt dat het niet zo is.

Ik denk dat ik meer vertrouwd ben met mijn gedachten, gevoelens, mijn besef en mijn lichaam dan met objecten.

Dus jouw gedachten en gevoelens, je besef en je lichaam zijn dan geen objecten? Zijn dat geen objecten in jouw *bewustzijn?*

Jazeker.

Dit is niet theoretisch, dit is jouw wezenlijke ervaring...

Dat is waar.

Waar zit dan het onderscheid, behalve dan het gevoel van "meer vertrouwd zijn met"? Misschien is de ervaring die jij aanduidt met "meer vertrouwd zijn met" in de woorden van Ramana wel hetzelfde als het ik-ben-dit-lichaam idee. Dat geeft jou trouwens een keuzemogelijkheid: je kunt ervoor kiezen aandacht te besteden aan het gevoel meer vertrouwd te zijn met je gedachten, je gevoelens, je lichaam en dergelijke, of je gaat op zoek naar degene bij wie dat gevoel van meer vertrouwdheid zich aandient, waardoor het zich mogelijk als een *object* in jouw bewustzijn openbaart. Kun je me volgen?

Ja. Voordat jij trouwens over Ramana begon, ervoer ik al dat wie ik denk dat ik ben een object is in mijn bewustzijn. Ik weet natuurlijk niet hoe jij dat voelde bij Gangaji, maar nadat je begon te praten over

Ramana, waarbij je de aandacht vestigde op het ego, op het gevoel van "ik", was het hemels en openbarend, alsof er nog iets werd ontsluierd.

Jouw idee van "mijn gedachten, mijn lichaam en mijn emoties zijn van een andere orde dan de zon, de maan, de sterren en de verschijning van John Sherman in het bewustzijn" wijst direct naar degene die dit ervaart. Het gevoel van vertrouwdheid waarmee die gedachten, dat lichaam en die emoties worden gevuld, en ze daardoor heel speciaal laat aanvoelen, is op zich ook een gedachte. Het is een ervaring. Door wie wordt dat ervaren?

Er is sprake van een eindeloze verleiding om aandacht te schenken aan allerlei gedachteobjecten en ze worden subtieler en gedetailleerder naarmate je dichter bij je hart komt. De geest maakt daarvan: "Oh, ik snap het, wat ik denk dat ik ben, is iets van mijn gedachten." Het vermogen van de geest om zichzelf voor de gek te houden op allerlei verborgen niveaus en dubbele lagen, is eindeloos, waardoor iemand een *schijnbare verandering* makkelijk kan aanzien als iets heel belangrijks. Dat is best begrijpelijk en jij denkt dan dat het gevoel van vertrouwdheid iets speciaals is en ook dat is goed te begrijpen. Stop er niet mee, ga verder, zoek uit *voor wie* het een ogenschijnlijk verschil is. *Dat* is je zelf.

De bewering van Ramana dat alles jouw zelf is en zijn volharden in het gegeven dat dit het enige is dat je moet onthouden, moet je zien als een nuttig *geheugensteuntje*. In de opwinding

over de subtiele verschuiving van de geest en de nauwelijks merkbare manieren waarop die geest zichzelf kan afleiden van wat hij werkelijk wil doen, namelijk op zoek gaan naar zichzelf, kan de trance trouwens doorbroken worden. Verwarring is daar een voorbeeld van. Verwarring geeft het breekpunt aan en moet niet als zodanig worden afgewezen, maar gezien worden als een bevestiging.

In de traditie waarin Ramana opgroeide, hoe je die wilt noemen maakt trouwens niet uit, wordt gesproken over de "mantels" of "sluiers van het Atman". Jij hebt het over het geloof dat voortkomt uit het onderzoeken van de vraag "Wie ben ik?" De laatste sluier, het laatste obstakel, de laatste verduistering wordt ook wel aangeduid met *anandamaya-kosha* of het gelukzalig heidomhulsel. Het is de allerlaatste verduistering en voor velen is dat vaak een toestand om in te blijven hangen. De vrouw waarover ik het vanochtend had, was als gevolg van haar onderzoek volledig ondergedompeld in de gelukzaligheid van het zijn. Een dergelijke gelukzaligheid is een *ervaring* — voor *wie* is dat een ervaring? Het ervaren van gelukzaligheid dat je kent uit je onderzoek verandert overigens in verwarring, wanneer je wordt geconfronteerd met iets dat niet helemaal past in het plaatje dat je geest er, misschien heimelijk, van had gevormd. Wanneer de door jouw ervaren gelukzaligheid plotseling verdwijnt om plaats te maken voor verwarring, is dat niet waarnaar je op zoek bent.

Als iets weggaat, is het niet wat je zoekt. Je bent op zoek naar wat je bent, naar jezelf, naar dat wat nooit verandert of veranderen zal. Je weet dat. Je kunt nooit iets vinden dat aan verandering onderhevig is. Geboorte en dood zul je niet aantreffen. Dus stop er niet mee, ga door, dit is juist de schoonheid van de vichara, het zelfonderzoek. Dit is de grootsheid er van: alles is jouw leraar: iedere gedachte, ieder gevoel, ieder moment van gelukzaligheid, ieder moment van verwarring wijst je vanaf nu direct terug naar jezelf. Je hoeft slechts de richting van je *aandacht* om te draaien en terug te volgen naar de bron. Alles is de goeroe van de buitenkant die je naar de goeroe van je innerlijk duwt, die op zijn beurt aan je trekt. Iedere gedachte, iedere verwarring, iedere vergissing, iedere wantoestand, iedere rechtvaardigheid, werkelijk alles wijst en roept: “daar, daar moet je heen, daar!”

We zijn hier niet voor gelukzaligheid. Gelukzaligheid is groots, maar het komt en gaat weer voorbij. De gelukzaligheid die jij *bent*, is echter blijvend van aard. In de gelukzaligheid die jij *bent* zijn zaligheid en pijn *beide* spelers. Het ligt helemaal aan je bedoelingen, aan je intentie. Het ligt er maar net aan wat jij wilt. Als je geluk wilt, is het ervaren van dat geluk makkelijk. Dat is echt heel makkelijk, want er lopen legio leraren rond die je dat met heel veel energie kunnen verschaffen. Mocht je er geen kunnen vinden, dan is er altijd nog ecstasy of een ander

pretpilletje, ik zeg je echter dat je niet op zoek bent naar geluk of gelukzaligheid.

We zijn allemaal gedurende ons hele leven op zoek naar het antwoord op die ene vraag: “Wie ben ik?” Dat is het enige dat we in dit leven doen, in deze lichamen proberen we voortdurend uit te vinden wie we zijn. Door deze kennismaking met Ramana wordt die zoektocht plotseling *bewust*. Nu krijg je in je leven eindelijk de kans om die zoektocht, waarmee je al vanaf je geboorte bezig bent, bewust, direct en spontaan te ondernemen. Wie ben ik? Voor wie is dit geluk? Voor wie is er die verwarring? Wie ben ik? Zoek en vind jezelf!



Je zei een paar minuten geleden dat Ramana zegt dat het onderzoek het enige is dat je hoeft te doen en dat overgave daarbij geen optie is. Ik denk dat ik daar even over moet nadenken, want hoewel woorden als “waakzaamheid” en “oplettendheid” me altijd een beetje van de wijs brengen, heb ik “overgave” wel degelijk verstaan…

Voordat jij je kunt overgeven moet jij degene die zich overgeeft, overgeven.

Soms echter, zoals nu, heeft het kijken naar de gedachte of het stellen van die vraag "Wie ben ik?" veel meer weg van een zekere overgave.

Het is hetzelfde. Het onderzoek is het pad naar overgave. Bij het onderzoek ben jij het die zich overgeeft. Ik ben het van harte met Ramana eens als hij zegt dat veel mensen denken dat overgave het makkelijkst is als ze moeten kiezen tussen zelfonderzoek en overgave, maar dat komt uitsluitend omdat ze niet begrijpen hoe absoluut en onvoorwaardelijk die overgave dient te zijn.

Overgave was heel moeilijk voor me, net als oplettendheid. *Het is gewoon heel moeilijk. Wat betekent dat, John? Overgave was al zo lastig voor me, in ieder geval voelt het nu ook al als een overgave als ik deze vraag stel.*

Zie het als een bevestiging. Het *einde* is hetzelfde. Ramana zegt er dit over: als je God kent, geef je je aan Hem over. Als je God kent, houd je van Hem. Je kunt niet van God houden en je aan Hem overgeven, tenzij je God *kent*. Het pad naar het kennen van God is zelfonderzoek. Als het onderzoek jou eenmaal in zijn greep heeft, zul je alles met blijdschap overgeven, je kunt dan gewoon niet anders. Iets anders is ook niet mogelijk. Als je echter zegt: "Oké, ik snap het, ik moet me eraan overgeven, hier is mijn geld en mijn kleding, mijn baan, mijn vrouw en mijn huis,

want ik ga nu in het bos zitten om me over te geven. Ik geef me volledig over", vraag je dan eens af *wie* zich dan overgeeft. Papaji zegt over die dwaasheid: "Verloochen eerst de verzaker zelf." Je hebt gelijk: dit onderzoek eindigt in overgave. Het *begint* met de bereidheid tot overgave, met de aan de geest ontsproten bereidheid om voor eens en altijd de waarheid omtrent je identiteit uit te zoeken. Dat is precies de mate van overgave die jij te bieden hebt en dat is geweldig veel. Zie je zelf wel hoeveel dat is? De herkenning "Ik weet waarachtig niet waar ik het over heb, als ik 'ik' zeg, ik geef het op, ik ga dat nu uitzoeken", is precies de hoeveelheid overgave die nodig is. Het gaat om de intentie.



Ik worstel nog steeds met jouw uitspraak dat het onmogelijk is je over te geven, om het bhakti-pad dus te kiezen. Dat komt omdat ik iemand ken die in totale overgave schijnt te leven en die een bewustzijnsverschuiving zegt te hebben doorgemaakt. Hij zegt: "Als je meer waarde hecht aan de wil van God in plaats van die van jezelf dan zul je altijd tevreden zijn, want alles wat gebeurt is Gods wil."

Ik ben het daar helemaal mee eens.

Waarom zei je dan dat het onmogelijk was...

Ik kan me niet tot je kennis richten omdat hij hier vandaag niet aanwezig is, maar ik kan wel aan jou vragen waarom *jij* je ook niet in die mate hebt overgegeven. Wat houdt je tegen?

Dat komt waarschijnlijk door mijn voorkeur voor het vlees, het lichaam, door andere interesses misschien. Ik zou hem echter wel heel graag willen evenaren…

Het heeft overigens geen enkele zin om het te hebben over de ervaring van iemand anders. Dat heeft geen nut. Waar ben *jij* in geïnteresseerd?

Ik ben geïnteresseerd in overgave.

En, ben je erin geslaagd?

Nog niet.

En wie is het die dat nog niet is gelukt?

Mijzelf. Ik. Het "ik"-gevoel.

Waar kun je dat vinden? Kun je op dit moment al je pogingen tot overgave gewoon laten varen en ook je streven om die

andere persoon te evenaren en in plaats daarvan alleen aandacht besteden aan dat “ik”?

Ik denk wel dat ik dat kan, maar ik heb nog steeds vraagtekens bij je opmerking dat het andere pad niet mogelijk is.

Vergeet dan gewoon dat ik het gezegd heb. Ik neem het terug!

Ja, maar dat wil ik niet, als dat is wat je ons leert, dan is dat gewoon zo.

Ik leer niets aan niemand. Mijn enige hoop is dat je je aandacht richt op jezelf. Ik zeg gewoon dat ik denk dat het voor niemand mogelijk is zich over te geven, en ik sta daarin trouwens niet alleen, ik kan me namelijk niet voorstellen wie een dergelijk daad zou kunnen verrichten. Ik heb nog nooit iemand ontmoet die zich zou kunnen overgeven.

Ja, ja, ik hoor je wel. Het is duidelijk.

Ik wijs jou, en jullie overigens ook, erop dat het bhakti-pad, het pad van de overgave, heel verleidelijk is. Aan de buitenkant lijkt het zo ongelofelijk eenvoudig. Ik zeg jullie echter dat de

overgave die je zoekt onmiddellijk werkelijkheid kan worden als je voornemens bent naar jezelf op zoek te gaan, want er is niemand aan wie je je zou kunnen overgeven, behalve aan jezelf. Als God bestaat, dan ben je dat zelf en je overgeven is niet iets dat jij doet, zelfs niet bij het onderzoek. Het zelfonderzoek maakt namelijk een eind aan jou.

En dat brengt je ertoe je over te geven? Is dat wat je zegt?

Het onderzoek *schakelt de persoon die zich overgeeft uit*. Dat is ook het doel van het bhakti-pad.

Nou ja, de overgave van degeen die zich overgeeft zou het doel moeten zijn.

Dat is dan toch de uitschakeling van de persoon die zich overgeeft?

Ik denk dat we het er nu over eens zijn.

Dat denk ik ook. Het bhakti-pad is de uitschakeling van degeen die zich wil overgeven, net zoals bij het zelfonderzoek. Het enige verschil is dat het pad van het onderzoek heel bewust

wordt gevolgd door het ego. Dat is echt het enige onderscheid tussen die twee wegen.

Ik herinner me een van de grote bhakti's: de Heilige Johannes van het Kruis, werkelijk een der allergrootsten. Toen ik het boek *Duistere Nacht Van De Ziel* las, had ik nog geen idee waar het allemaal over ging, maar de uiteindelijke realisatie van de Heilige Johannes was niet het eeuwige leven van de ziel, het ging juist over de vernietiging van de ziel, de vernietiging van de persoon die zich *overgeeft*, de totale vernietiging van de aanbidder alsmede het onderwerp van diens aanbidding. Dat is precies wat wordt geboden in het zelfonderzoek. Ramana zegt dat beide paden hetzelfde zijn, ze hebben immers dezelfde uitkomst, hetzelfde resultaat.

Bedankt voor je uiteenzetting, ik begrijp het.

Graag gedaan.



Daags na jouw laatste satsang, vorige week, heb ik iets ontdekt.

Ja, ik kan me herinneren dat jij ook aanwezig was.

Je vertelde me dat ik mijn aandacht naar binnen gericht moest houden en het eerste wat ik ontdekte was dat het eigenlijk erg moeilijk is om dat te doen.

Ja, dat is zo, vooral in het begin valt het beslist niet mee.

Ik vond het zelfs heel vermoeiend en ik word er zelfs slaperig van omdat ik al mijn energie moet gebruiken om die aandacht naar binnen gericht te houden. Het is dus eigenlijk best goed om je dit te horen zeggen, want ik begon zo langzamerhand te denken dat er iets met mij mis was!

In het begin is het echt het moeilijkste dat je moet doen, maar als je volhardt verdwijnt dat, dan gaat het vanzelf, dat voorspel ik je. Het is en blijft het moeilijkst om te beginnen omdat het voor je gevoel tegen alles indruist.

Ik had geen idee of ik er wel goed aan deed mijn aandacht alleen op een fysieke plek achter in mijn hoofd te richten, op de plaats waar alle gedachten vandaan lijken te komen.

Ja, dat is goed.

Ik voel me heel onpartijdig als ik dat doe. Er is dan alleen die helderheid, alsof mijn brillenglazen smerig waren en ik ze plotseling had schoongemaakt. Ik heb ook een gevoel van ruimtelijkheid, het is alsof mijn lichaam doorzichtig wordt. Het is er, het ademt en het is aanwezig. Alles is aanwezig, maar er is sprake van een zekere lichtheid die verbonden is met de "mij", alsof de "ik" een luchtbel is. Mijn emoties zijn heel neutraal. Ik had eigenlijk hoge verwachtingen over liefdevolle gevoelens en compassie, maar het is meer een gevoel van verbondenheid, heel neutraal; ik zie alles met absolute helderheid.

Wat wil je nog meer? Misschien komen die geweldige ervaringen nog wel, misschien ook niet. Wie zal het zeggen. Dit soort dingen gaan precies volgens de verwachtingen en vooroordelen van het individu. Misschien verschijnen er wel grootse ervaringen, zowel mooie als minder mooie. Misschien blijven ze gewoon uit. Jouw taak is slechts het naar binnen gericht houden van je aandacht, ongeacht wat je daarbij al dan niet voelt. Die objectiviteit, die neutraliteit vormt echter het bewijs en die moet je niet verwarren met afgescheidenheid. Slechts de berusting, die gelatenheid is het bewijs; dat is je natuurlijke toestand.

Ik ben hier mijn hele leven al naar op zoek, waarbij ik altijd het idee had dat het werkelijk iets heel anders zou zijn, iets heel speciaals, maar het is zo eenvoudig en zo gewoon eigenlijk!

Ja, dank je. Ik ben erg blij met je verhaal. Het is erg interessant, omdat het precies weergeeft wat ik bedoel als ik praat over het feit dat we allemaal een idee hebben dat we weten waarnaar we op zoek zijn. We verwachten een grote en explosieve ommezwaai. Nou, grote explosieve veranderingen zijn erg veranderlijk hoor, ze komen en ze gaan.

Ik zeg je niet wat je zou moeten doen, zoals "je zou moeten proberen jezelf te zoeken", want dat doen we ons leven lang al. Wat er veranderd is, is dat we ons er nu van bewust zijn, waardoor we het op een intelligentere manier kunnen doen. Ik ben blij dit van je te horen. Je kunt het nooit verkeerd doen, begrijp je dat? Je kunt het niet fout doen. Je voornemen is het enige dat ertoe doet, verder niets. Als je intentie onvoorwaardelijk is "ik ben van plan naar mezelf op zoek te gaan", als je je voorneemt voortaan naar binnen te kijken in plaats van naar buiten, dan kun je onmogelijk nog iets verkeerd doen.



Ik heb het gevoel alsof ik tussen de bergen van Tibet vertoef, alhoewel ik er nog nooit geweest ben. Ik heb echter het gevoel in dezelfde buitengewone atmosfeer te lopen, terwijl ik hier in Temescal Canyon Park in jullie midden zit. Na de lunch liep ik een beetje rond en het viel me op dat het hier zo geweldig mooi is. Toen ik mijn aandacht weer naar

binnen moest richten om de stroom te keren, had ik zoiets van: "Oh nee hè, niet nog een keer." Ik vind dat werken met die aandacht eigenlijk zo vervelend. Voor mij is dat een heel normale ervaring die ik overigens mijn hele leven al heb en de andere is een soort slaperigheid. Naar binnen richten veroorzaakt bij mij een soort kortsluiting; waar moet ik op letten? Wat is er te zien ook? Het gaat gewoon niet en ik krijg er meestal slaap van , maar soms word ik er buitengewoon helder van.

Dat is interessant want je beschrijft de twee meest voorkomende uitkomsten. De slaperigheid wordt ook wel *manolaya* genoemd, die neerkomt op het tot rust komen van de geest, het verstommen ervan, gevoelloosheid. Vaak wordt *manolaya* verward met de toestand waarnaar men op zoek is, omdat er helemaal niets gebeurt. Er is sprake van slaperigheid en het verdwijnen van alle betrokkenheid. Die andere toestand, die *sahaj samadhi* wordt genoemd, is die heldere en kalme, objectieve toestand die je beschrijft. Die objectiviteit is echter niet wat het lijkt, het is namelijk allemaal jouw zelf.

Is het dan geen gebrek aan verbondenheid?

Nee, dat is het niet, het is geen isolement. Ook in de toestand van *manolaya* doet zich altijd de mogelijkheid voor je af te vragen "Wie die toestand ervaart?"

Ook in het tweede geval, of bij allebei?

In het eerste geval. In het tweede geval is je aandacht permanent op het zelf gericht, voortdurend naar binnen gericht. Het is de toestand waarbij geen sprake meer is dat je nog iets kunt vinden, binnen noch buiten. Permanent teruggetrokken, ontspannen, dat is *sahaj samadhi*. Je hebt daarbij het gevoel van helderheid en objectiviteit en alles ligt allemaal heel voor de hand. Dus het optreden van die *manolaya* is eigenlijk een bewijs van het onderzoek. Het is een goed teken. Je moet er alleen niet teveel waarde aan hechten. Het is een uitnodiging om dieper te gaan en uit te zoeken bij wie die doodsheid optreedt. Waarin komt dat gevoel op? Waar komt het vandaan? Wie ervaart dat?

Ga door met je onderzoek. Denk eraan dat de oplettendheid waarover Gangaji het heeft ook in de toestand van volledige helderheid en objectiviteit nodig blijft. Het gaat om die onophoudelijke naar binnen gerichte aandacht, de onophoudelijke bereidheid af te zien ooit nog verstrikt te raken in de oude bevlogenheid over die zogenaamde “betekenis” van verstomming, de “bedoeling” van die doodsheid, de “betekenis” van de helderheid of het “doel” van de objectiviteit. Je weet nu dat het slechts de naar buiten gekeerde aandacht van je is, die achter al die zaken een betekenis, een bedoeling zoekt. De uitnodiging is nu juist om dat te weigeren. Het heeft je nooit iets opgeleverd. Nooit, op geen enkel

moment heeft het je iets goeds gebracht. Het leidt slechts tot het opwerpen van meer vragen, meer verwarring, meer haarkloverij en meer verklaringen. Stop ermee, dat is ook de bedoeling van het woordje “stop”. Ermee ophouden betekent naar binnen keren. In eerder ontmoetingen heb ik al vaker opgemerkt dat jij nooit bent begonnen met denken en dat *jij* dat dus ook nooit kunt laten ophouden. Op een bepaald niveau helpt dit je inzien dat gedachten onafhankelijk van de ontvanger ervan lijken te ontstaan. Nu zeg ik je echter dat het wel degelijk mogelijk is om je gedachten tot staan te brengen. Gedachten houden op, op het moment dat hun oorsprong wordt onderzocht. Bovendien zeg ik je dat werkelijk alles gedachte *is*. Alles. In alle gevallen vernietigt het zelfonderzoek naar de oorsprong van de ervaring, die ervaring als een op zichzelf staand object volledig.



Ik heb geprobeerd uit te vinden waar gedachten vandaan komen, maar ik weet het niet. Ik weet alleen dat ze niet uit mij voortkomen, want in dat geval zou ik moeten weten wat ik over vijf minuten denk.

Ja en dat is best waar, het komt voort uit de denker.

Dus nu zeg je dat het wel degelijk uit een van mijn niveaus afkomstig is?

Het komt van de denker, het ego, dat de bron is van de gedachte. Dat is de reden waarom het zo nuttig is om te proberen de gedachte beet te pakken wanneer die verschijnt. Als je wacht tot een gedachte opkomt, in plaats van die te volgen via al zijn vertakkingen, wordt je aandacht vanzelf gericht op het punt waar hij verscheen, gevestigd op de bron van het denken zelf.

Dat begrijp ik niet. Ik denk nu bijvoorbeeld plotseling aan Tom Cruise, hoewel ik niets met hem heb, maar mijn geest produceert gedachten over Tom Cruise.

Waarnaar verwijzen we eigenlijk als we het hebben over "mijn geest"? *Dit* is de vraag. Je zegt zelf zojuist dat er iets is dat die gedachten voortbrengt. Je ervaart zoiets als een soort generatortje dat al die gedachten opwekt. Ik wil dat je daar je aandacht op vestigt.

Oké. Het is dat "iets" dat voortdurend al die gedachten ophoest.

Juist, precies. Het ding dat die gedachten uitspuwt, dat is de denker en dat is een aspect van het ego. Een van de meest bevrijdende uitgangspunten van het boeddhisme die ik ken, is de ontdekking dat gedachten eigenlijk objecten zijn, dat ze niet iets van *mij* zijn. Ze dienen zich ongevraagd aan. Ze hebben geenszins

iets met *mij* te maken. Voordat dit werd ontdekt werd algemeen aangenomen dat "ik mijn gedachten ben" en er werd vaak van alles ondernomen om dat te veranderen, hetgeen natuurlijk volkomen nutteloos was. In werkelijkheid is er iets dat die gedachten denkt. Nu kun je de aandacht blijvend gevestigd houden op dat wat die gedachten uitbraakt zonder enige verwachtingen te koesteren over de uitkomst ervan, want er is geen uitkomst. Bij het onderzoek naar je werkelijke identiteit *behoort* je aandacht juist op die plaats te zijn gevestigd, omdat de denker tijdens ons hele leven voor de meesten van ons de zingever is van wie ik ben. Let daar dus op, houd je aandacht daar vast.

Dankjewel.



Ik heb een vraag over gedachten. Wat als je een enge gedachte hebt, bijvoorbeeld in een situatie dat je niet terug kunt naar de bron ervan en gewoon die gedachte moet afbreken?

Ik begrijp het niet, dat is nogal abstract.

Nou, ik heb vliegangst en ik houd er niet van opgesloten te zitten, ik wil altijd naar buiten kunnen. Ik kan niet bezig blijven met mezelf te

verdoven met drank of pillen, want als ik uit het vliegtuig stap, moet ik altijd direct aan het werk.

De enige manier om van die gedachte af te komen is er geen aandacht meer aan te schenken, in ieder geval niet te proberen je aandacht op een andere gedachte te vestigen. In plaats daarvan moet je die gedachte terug naar zijn oorsprong volgen, probeer eens te ontdekken waar die gedachte vandaan komt. Als je eenmaal in die kist vastgesnoerd zit, kun je er toch niets meer aan doen. Eenmaal opgestegen zit je in de val. Daar is niets meer aan te doen en als je moet neerstorten, zal dat ook gebeuren; andere gedachten, afleiding of pogingen om er iets aan te doen, zullen je niet helpen. Op het moment van echte volwassen herkenning dat het te laat is er iets aan te kunnen doen ("Ik had nooit aan boord moeten stappen, maar nu is het te laat.") dient zich de mogelijkheid aan in te zien dat angst zelf een geweldig geschenk van genade is, omdat het zo intens is. Ik weet hoe intens dat kan zijn omdat ik in het verleden wel betrokken ben geweest bij vuurgevechten met de politie. Juist vanwege de intensiteit van dat angstgevoel raak je het niet zo gemakkelijk kwijt. Kijk dus waar het vandaan komt. Zoek naar degeen die het ervaart. Zoek jezelf. Je hebt jezelf in een situatie gemanoeuvreerd waaraan je verder niets kunt veranderen, dus maak er dan nuttig gebruik van.



De laatste maanden geniet ik van een lekker leven, echt geweldig. Heel gewoon overigens, maar echt heerlijk. Ik zie mezelf als helemaal in de ban van die euforie en altijd in staat terug te keren in dat wat is en nooit verandert. Toen ik naar je zat te luisteren raakte mijn systeem echter danig in de war. In afwachting van het begin van jouw verhaal, vroeg ik me af "Wie ben ik? Wie is dit?" zoals je ons had aanbevolen te doen. Ik voelde daarbij een enorme weerstand in me opkomen, golven van nee, nee, nee, nee en weerstand en angst die me flink terugwierpen.

Dat had je zeker niet verwacht hè?

Nee, zeker niet. En wat er toen gebeurde, was "Oh mijn God, ik heb helemaal geen houvast meer. Er komt nooit eens een moment waarvan je kunt zeggen: dit is het. Er is altijd weer iets meer." Maar toen hoorde ik je zeggen dat er op den duur wel een moment komt dat je vanuit dat gegeven leeft. Ik zeg het misschien niet goed, ik ben er kennelijk nog niet uit.

Je zegt het inderdaad niet helemaal goed, omdat je al de hele tijd op die manier leeft. Er komt een moment dat de moeite die je ervoor moet doen, verdwijnt; wanneer de moeite die je ervoor moet doen om erop te blijven letten, oplost, is die oplettendheid je natuurlijke staat geworden.

Dat genoegen heb ik al een keer mogen proeven omdat ik meteen begreep wat Gangaji bedoelde met "de wake". Het is absoluut niet wat je verwacht, het is geen arbeid, het is uitsluitend de zaligheid van zijn in die toestand.

Je, het is een liefdesrelatie met jezelf. Als je eenmaal de grote liefde in je leven hebt gevonden, dat wat je altijd hebt willen hebben, waarom zou je dat dan willen verlaten? Dat is wat het is en het is een prachtige bevestiging. Maar, zoals ik al eerder opmerkte, hoeft het niet altijd zo te gaan. In sommige gevallen is het heel eenvoudig en is er geen sprake van al die heftigheid, maar soms komt dat voor. Bij deze persoon betrof het grote angst, kwaadheid, veel verwarring en heen en weer geslingerd worden tussen allerlei emoties. In alle voorkomende gevallen heb jij echter altijd de mogelijkheid je aandacht uitsluitend op jezelf te vestigen. Dan ben je volledig in staat af te zien van het volgen van welke opkomende emotie dan ook en in plaats daarvan je aandacht te richten op dat, op degene bij wie al die emotionele oprispingen zich voordoen. Ook dat is namelijk jezelf. Wat vaak tijdens het onderzoek voorkomt is het gevoel van het opengooien van alle celdeuren in een gevangenis: alle slechteriken met een getatoeeerd traantje op hun wang komen dan plotseling allemaal tegelijkertijd tevoorschijn.

Ik ben blij dit allemaal te horen, ik vind het trouwens altijd fijn om te horen over al die opschudding. Ik luister graag naar jullie verhalen over helderheid en vrede en vrijheid, maar ook over jullie verwarring en onrust, juist omdat wat van jullie gevraagd wordt, wat jullie tijdens dit onderzoek van jezelf vragen, te maken heeft met het erbij betrekken van alles dat jullie beroert. Alles. "Ik heb geen idee waarover ik het heb als ik 'ik' zeg, dus laat ik dat eens onderzoeken." Alles komt daarbij aan de orde en daarbij is al die opschudding eigenlijk geen verrassing.

Toen ik enige tijd geleden op een meerdaagse bijeenkomst naar Gangaji luisterde, dacht ik: "Oh God, ik moet alles, waarvan ik dacht iets af te weten, opgeven." Ik had er jaren over gedaan, net als velen van ons, mijn begrip van spiritualiteit te ontwikkelen en ik worstelde de daaropvolgende nacht hevig met mijn gedachten. Ik wilde toen wel weglopen en nu heb ik zo'n zelfde ervaring hier opnieuw. Ik verkeerde in de veronderstelling dat alles dat dit was, zou moeten opgeven, tegelijkertijd had ik er vrede mee omdat je beeldvorming en denkbeelden over wat dit allemaal is er de oorzaak van zijn dat je erin gevangen raakt.

Dat is ook een van de meest waarachtige uitspraken van Papaji: "In de geest is niets bestendig." Als je dat combineert met de klaarblijkelijke werkelijkheid dat alles in de geest bestaat, waar

blijf jij dan? Welk standpunt neem jij daarin in? Je hebt absoluut geen houvast, want er is geen enkele referentie.

Ramana praatte daar veel over — alles wat er gebeurt is een verschuiving van je standpunt, maar in werkelijkheid is het nieuwe gezichtspunt geen uitgangspunt. Er is geen sprake van *een punt*. Het is niet bepaald. Ik ben ervan overtuigd dat het hele verschijnsel van misidentificatie met betrekking tot die honderden miljoenen en in honderden verschillende talen geschreven woorden meer te maken heeft met het vasthouden aan een bepaald uitgangspunt. Dat is zo, dat is alles. Er is geen bepaald standpunt. Zoek alleen jezelf.

Je bent echt een geschenk, heel erg bedankt.



Ik heb misschien een wat triviale vraag, maar ik kan hem niet uit mijn hoofd zetten.

Dat is in orde, het is niet triviaal.

We moeten beslissingen nemen.

Wat, nu? Neem nu een besluit.

Ik dacht aan een eerder genomen besluit.

De enige beslissing die telt is die om jezelf tegen elke prijs te willen ontdekken. Ik kan je geruststellen en zeggen dat het nemen van besluiten dat dit leven op de rails houdt, over het algemeen vrij gemoedelijk verloopt, of je nu naar jezelf op zoek bent of niet. Het enige verschil is dat jij, zo lang je ervan overtuigd blijft dat "jij" de beslisser bent, zult blijven lijden. Zolang jij denkt dat je zelf die beslisser *bent*, is de enige vraag die het waard is gesteld te worden: Wie ben ik? Waar kan je die beslisser vinden?

Ja, maar ik moet telkens besluiten nemen.

Kijk dan toch. Er worden voortdurend allerlei besluiten genomen. In alle oprechtheid, ik meen het, besluiten worden bij voortduring genomen en dat zal altijd zo blijven. Ik bedoel, ik ben toch hier? Ik had vanochtend toch ook de keus? Ik had toch ook gewoon kunnen weglopen en naar het strand kunnen gaan? Allemaal besluiten.

Het tweede deel van mijn vraag gaat over demonen. Ik moet niets van demonen hebben. Ze willen niet dat ik ze uit hun kooi laat.

Dat zijn de harde feiten wat dat betreft. Als je voornemens bent ze in hun kooien te laten zitten, adviseer ik je nooit op zoek te gaan naar wie je bent.

Maar ze bezorgen me wel een hoop narigheid.

Laat ze dan vrij.

Ik heb het vermoeden dat als ik ze laat zitten dat ze alleen maar groter zullen worden.

Ik denk dat dit een heel terecht vermoeden is. Ga naar jezelf op zoek!



Aandacht lijkt hetzelfde te zijn als identiteit. Dat vind ik nogal verbazingwekkend!

Dat is een heel bruikbaar inzicht. Daarom dient aandacht op de *bron* van de aandacht gevestigd te zijn.

Ja, omdat je eigenlijk je identiteit op iets richt wanneer je er je aandacht op vestigt.

Is het ook jouw ervaring dat aandacht jouw identiteit is?

Ja, dat is het.

Dan kun je zeggen dat alle aandacht daar thuis hoort.

Ik ben er zeker van dat er toch nog wel wat haken en ogen aan zitten. Waar kun je daarvan een bevestiging vinden, behalve bij jezelf?

Dat is de enige plek. En *mogelijk* zijn er anderen die ook ontdekken dat de bron van de aandacht de plaats is waar je het zelf kunt vinden, maar dat geldt ongetwijfeld niet voor iedereen. Er zijn geen leringen over bekend, behalve dan dat je jezelf moet zoeken en vinden. Als het jou daarbij dan voorkomt dat tijdens die zoektocht "aandacht je zelf is, je identiteit", dan is dat de satguru die je naar huis roept, in de richting vanwaar de aandacht komt. Voor anderen kan dat echter weer een heel andere ervaring zijn.

Ramana zegt hierover dat het enige dat je moet onthouden het feit is dat alles jouw zelf is. Het kan zijn dat je een gevoel krijgt alsof je in een andere ervaring zit, waaruit niet is op te maken of dat wel of geen aandacht is. Wat wel gezegd kan worden is dat iedereen, geheel in overeenstemming met zijn eigen aard, een bepaalde manier van thuiskomen zal vinden, een bepaalde persoonlijke richtingaanwijzer naar huis. Dat kan de hartchakra

zijn, of een plek in het achterhoofd, misschien wel in je grote teen. Als het je absolute ervaring is dat dat de knoop van je identiteit is, de bron ervan, en je erin slaagt je aandacht er onophoudelijk op gericht te houden, dan kan er niets verkeerd gaan.

Ik heb altijd het gevoel dat aandacht schenken aan iets of iemand eigenlijk neerkomt op je ermee identificeren. Niet dat het me helemaal tot de kern heeft gebracht, maar het was in ieder geval een aangename reisgenoot.

Ik heb nieuws voor je: er is helemaal geen sprake van een reisgenoot. Ik ben het niet met je oneens, ik betwist ook niet wat je zegt, maar ik ben blij dat je het op deze manier zegt. Als er *niets anders is dan jezelf*, dan ben je alleen. Je *bent* ook alleen, helemaal alleen. Papaji zegt ook dat je dit nooit samen met iemand anders kunt doen. Ik kan hooguit luisteren en oordelen of jouw ervaringen overeenkomen met die van mij, maar ik kan je onmogelijk vertellen waar je jezelf moet zoeken of waar niet.

Er is nog iets anders: de denkende geest heeft een hart, net als al het andere. Is dat hetzelfde hart als het hart van het ware zelf?

Ja. Ramana zegt dat het ego in feite niet te onderscheiden is van het zelf. Dat is de reden waarom hij ons aanmoedigt onze aandacht meer te richten op het ego, dan op het zelf. Dat is omdat

het ego de meest directe toegang is tot het zelf; het is niet te onderscheiden van het zelf en dat is waarom we zo in de war zijn. Deze realisatie is ook aanwezig in de joodse mystieke leer, de Kabbala. Ik las eens een tekst uit de Kabbala waarin over het ego wordt gesproken als zijnde de *absoluut volmaakte spiegel*. Omdat het voelt als het zelf, is het voor ons zo verwarrend, het is niet te onderscheiden van het zelf. Omdat de ik-gedachte zo sprekend lijkt op jezelf, maakt hem dat zo uniek ten opzichte van alle andere gedachten en werkelijk alles hangt ermee samen — het zelf, ik, mij enzovoort.

De belangrijkste betekenis daarvan voor mij is niet dat de denkende geest afgescheiden is van het hart en dat hij in het hart zou moeten indalen, maar dat ze beide eigenlijk een en het zelfde zijn.

Er bestaat werkelijk geen onderscheid. Een discussie over het in het hart neerdalen van de geest is bestemd voor degeen die probeert af te komen van zijn eigen lijden. Het is slechts een les en bevat geen waarheid, maar het is zeker de ervaring van iedereen die zich afgescheiden voelt. Of we het nu hebben over het vedantisch hart of een ander concept van het hart, de ervaring is dat "ik afgescheiden ben van de bron en ook van het hart en dus van God." Dat is de ervaring. Het is niet goed om jezelf uit te schelden en te zeggen dat het niet waar is, dat er geen scheiding

bestaat, want door te proberen het toch waar te laten zijn, vergroot je alleen je eigen lijden. Dat is de reden waarom al die soetra"s, teksten en leringen deze vorm aannemen, ze bezien het allemaal vanuit het standpunt van degene die bevrijding zoekt. Het is juist de ervaring van hem of haar die op zoek is naar bevrijding dat er een gevoel van afgescheidenheid van de bron, van God, bestaat. Daarom dringen ze er ook op aan op zoek te gaan naar die bron, het zelf te zoeken, het hart te vinden. De reden dat de hartchakra wordt aangewezen, komt omdat heel veel mensen dat zo ervaren. Het is de overeenkomstige ervaring van al diegenen die ervan overtuigd zijn dat zij het lichaam zijn — dat het energiecentrum, die dynamo, zich in het lichaam bevindt — en dat gebleken is dat het nuttiger is je aandacht daarop te vestigen dan op de uitgaande geest. Maar het is niet waar. We hebben het hier uitsluitend over de *ervaring* en niet over de werkelijkheid. Werkelijkheid is dat er niets anders is dan jezelf. Anders niets. Jij bent de bron van alles, jij kent geen beperkingen.

Dat zou kunnen betekenen dat de oorsprong van de geest ook het hart is.

Ja, dat is zo, daar komt het vandaan, daarin komt het op. Dat is waar de ik-gedachte het eerst opduikt. In deze traditie is de ik-gedachte de oorsprong van de *geest*. Het is de geest en het zaad.

Dus ze hebben dezelfde identiteit en dat is prettig om te weten.

Ja, en als ik tegen jou zeg dat je jezelf moet zoeken, is dat klaarblijkelijke onzin, want hoe kan je nu jezelf *kwijtraken*? Toch ben ik op de hoogte van de ervaring dat ik mezelf niet ken en dus praat ik op die manier tegen je. Zou het misschien juister zijn tegen jou te zeggen dat alles één is, dat er verder niets is? Zou dat helpen? Ik denk het niet.

Ramana zegt met betrekking tot het onderscheid tussen wat werkelijkheid en niet-werkelijk is: "Je kunt op de volgende manier het verschil tussen echt en onecht aangeven: alles wat je kunt waarnemen, is niet werkelijk." Zoek dus naar de werkelijkheid, naar alles dat echt is. Zoek jezelf, iets dat nog nooit werd waargenomen en ook nooit is weggeweest, nog niet gedurende een nanoseconde afwezig was. In die droom van zijn, in die droom over mij en jou, moet je geen aandacht aan mij besteden, maar uitsluitend aan jezelf. Zoek uit waar die droom ontspringt. Ontdek jezelf. Dank jullie wel.

Je hebt geen houvast

Nadat ik in de gevangenis eerst met Ramana had kennisgemaakt en via hem in contact was gekomen met Gangaji, die ik later ook in levende lijve ontmoette, leefde ik op het toppunt van mijn kunnen. Ik was een gewapende bankovervaller geweest en dan stel je wel iets voor; ik was *iets* in de gevangenis! In de nasleep van die kennismaking met Gangaji en Ramana waren de meeste mensen die mij van voor die tijd al kenden, stomverbaasd; ze konden wat er in mijn binnenste had plaatsgegrepen, niet in overeenstemming brengen met hun ideeën over mij en mijn doen en laten. Het paste absoluut niet in het plaatje van de manieren waarop veroordeelden doorgaans anderen terechtwijzen wanneer zij van het smalle rechte pad afdwalen: ik paste nergens. Als gevolg daarvan hield ik me bijna de hele tijd bezig met satsangs, nodigde anderen daartoe uit en discussieerde met hen. Een van de groepen die erop uit waren mijn ketterse kijk op de dingen om zeep te helpen waren de christenen. Christenen in de gevangenis gedragen zich als echte christenen. Ik herinner me een gesprek met een aantal van die lieden in de gevangenis over de wil van God. Op een bepaald moment waren ze nogal gepikeerd en vroegen: “Hoe weet jij nou wat de wil van God is?” Ik antwoordde: “Kijk om je heen, hoe kun je die missen?”

Ik wil hier iets zeggen over aandacht, identiteit en inzicht. Ik ben eigenlijk best bekend met het inzicht dat aandacht identificatie. Dat verschilt niet zoveel met de opmerking van Gangaji als ze ons vraagt: "Waar zit je met je aandacht?" Want het is waar dat aandacht schenken aan iets te maken heeft met identificatie ermee. Juist in het ontspannen zijn, in het weigeren je aandacht ergens op vast te pinnen, herken je de natuurlijke toestand: helderheid en objectiviteit. Inzicht kun je echter beschouwen als een aan twee kanten snijdend zwaard. Het verschijnt spontaan en het kan erg handig zijn. De persoon bij wie het inzicht daagt, kan iets hebben van "Aha, dat had ik nooit verwacht!" Alle inzichten zijn echter beperkt en daardoor geen accurate weergave van de werkelijkheid. Op het moment dat een inzicht verschijnt, het moment van binnendringen in het bewustzijn, word je eigenlijk uitgenodigd het te negeren, het te laten gaan. Geen enkel inzicht is waarheid. Inzichten zijn stuk voor stuk zoete en krachtige geschenken van genade en ze kunnen op niet mis te verstane wijze een eind maken aan allerlei vooroordelen en vooringenomen standpunten, maar zodra dat gebeurt, zijn ze verleden tijd.

Ik moet jullie erop wijzen dat ik praat vanuit mijn eigen ervaringen als ik het heb over het genoegen van verwerkelijking. Als ik spreek over de perverse bereidheid van de geest om zich door zijn eigen producten te laten misleiden, dan is dat ook op basis van mijn eigen ervaringen, met andere woorden: ik spreek

niet over hypotheses. Gekoesterde inzichten die een eigen leven zijn gaan leiden, komen automatisch terecht in de zware rugzak die we met ons meezeulen en waarvan Papaji ons aanraadt hem af te leggen. Heb alles dat verschijnt lief en laat het daarna gaan. Op het moment van verschijning heeft het zijn werk gedaan, maar erna wordt het een last die je voortdurend meetorst en waaraan je nieuwe ervaringen afmeet en dus heeft het geen nut voor je.

We hadden het ook over objectiviteit. Van tijd tot tijd wijs ik er tijdens mijn bijeenkomsten op dat onvoorwaardelijke liefde er eigenlijk niet toe doet en dat veroorzaakt bij sommigen die dat nog niet eerder hoorden een soort schok. In ieder geval heeft iedereen die mij kent me dat weleens horen zeggen, dus ik zeg het niet meer. Die objectiviteit waarover we het hadden, is echter precies die onvoorwaardelijke liefde die er niet toe doet, maar dat maakt het niet minder liefdevol. Het is juist de allergrootste liefde. Het is de liefde die toelaat dat alles is *zoals het is.* Het is het licht waarin heiligen en zondaren gelijkelijk leven en verschijnen. Het heeft juist dat etiket van objectiviteit gekregen om zich te onderscheiden van die plakkerige liefde waarmee we in onze menselijke interactie zo bekend zijn. Objectiviteit die we hier bedoelen is liefde *zonder voorwaarden,* deze liefde maakt het niet uit wat er in haar licht verschijnt.



Het komt dan goed uit dat ik nu net aan de beurt ben, want ik wil graag even iets kwijt over een inzicht dat ik had over inzicht. John, het enige dat ik kan zeggen is dat je ervaring als bommengooier je nu wel erg goed van pas komt! Als jij met die aanvallen in de weer bent, worden de inzichten die ik al zo lang hartstochtelijk koester, finaal aan flarden geschoten!

Goed zo, dan maak je goed gebruik van me.

Blijf vooral raak schieten! Tijdens ons gesprek realiseerde ik me dat ik, zelfs tijdens het zelfonderzoek, zelfs wanneer ik op de waarheid uit ben, regelmatig een opmerking wil maken als: "Oh, nu begrijp ik het. Nu snap ik het!" en dan houd ik me daaraan vast. Telkens als ik met jou een gesprek aanknoop, schiet je alles echter weer aan flarden en dan besef ik dat ik steeds moet hebben gedacht dat er iets van veiligheid *werd geboden.*

Ja, natuurlijk. Dat is precies de reden waarom we ons er zo aan vastklampen, we denken steeds maar weer dat het ons veiligheid biedt.

Wat jij zo-even opmerkte was het inzicht dat ik kreeg op het moment dat jij er net was en dat inzicht trof me als een donderslag bij heldere hemel; als een bliksemflits van God. Het was gewoon Genade dat

ik op dat moment kon waarnemen. Maar ja, wat je kunt waarnemen, is eigenlijk...

... precies dat wat kan worden waargenomen.

Op het volgende moment stelt het niets meer voor.

Dat klopt.

Koppig en arrogant als ik ben heb ik me eraan vastgeklampt, wilde ik iets te weten komen, wilde ik degene zijn die het allemaal begrijpt, die iets weet.

Nou, stop daar dan mee!

Ik wil je even zeggen hoeveel waardering ik voor je voel... Als het me voor het eerst overkomt voel ik me soms volledig afgesloten, maar als ik dan een paar keer heb in- en uitgeademd, krijg ik zoiets van: "Goddank blijf je die schoten op me afvuren." Ontzettend bedankt, John.

Graag gedaan, hoor. Je hebt goed gebruik van mij gemaakt door je zo bloot te geven. Zoek jezelf, dat is de enige taak die je hebt. Dat kan toch niet al te moeilijk zijn?



Ik heb je voor de eerste keer over zelfonderzoek horen praten tijdens een satsang in Irvine en dat was een buitengewone ervaring voor mij. Het waren destijds twee opmerkelijke weken. Op de terugweg viel het me op dat ik onder het autorijden vroeg "Wie *wil er nu de radio aanzetten?" en op het volgende moment dacht ik "Wie is zich bewust dat deze vraag wordt gesteld?"*

Dat is de volgende stap. Wie stelt deze vragen? Ramana zegt dat het onderzoek een halt toeroept aan de geest en dat is ook mijn eigen ervaring. Het is werkelijk interessant om dat waar te nemen. Ik las ooit eens een brief die iemand aan Gangaji had geschreven en waarin de auteur stelde dat het onmogelijk was om de geest te laten verstillen. Gangaji antwoordde toen "Het is wel degelijk mogelijk om dat te doen, maar het resultaat is niet een tot stilstand gekomen denkende geest." Op soortgelijke wijze is het mogelijk het ego te vernietigen, maar dat wil niet zeggen dat het ego daarna afwezig is. Het onderzoek zal de geest stilleggen en als het resultaat daarvan totale leegte is, dan noemen we dat manolaya. Als er echter sprake is van helderheid en objectiviteit, dan is de geest niet afwezig, maar dan verschijnen de objecten precies zoals ze altijd waren. De *gedachten* zijn er dan

precies zoals ze altijd al waren, maar de geest is dan toch echt verstomd, dood.

Ramana zegt dat het zelfonderzoek realisatie op zich is. Ik zei het vanochtend al en mogelijk zeg ik het nog wel vijftien miljoen keer eer ik doodga: het zelfonderzoek *zelf* heeft geen doel. Het is precies wat je altijd al hebt willen doen. Iedere seconde die je besteedt aan het naar binnen richten van je aandacht op zijn eigen oorsprong, is een bewust gerealiseerde seconde. Als je dat volhoudt, zal de tijd dat die geest naar buiten gericht is, geleidelijk afnemen. Iedere seconde echter die je doorbrengt met je geest gericht op zijn oorsprong, is er een die je doorbrengt in bewuste realisatie, in vol besef van de ware aard van je wezen. Het onderzoek *is* realisatie, niet het middel om ergens te komen. Het zal je geest laten verstommen.



De afgelopen twee weken waren wonderbaarlijk voor me. Ik kan je niet genoeg bedanken voor je lessen. Ze hebben mijn leven werkelijk veranderd. Als ik een negatieve gedachte heb, of een of ander oordeel of iets anders dat ongemakkelijk voelt, kan ik op eenvoudige wijze bij mezelf komen en mijn aandacht naar binnen richten. Dat is overigens moeilijker wanneer die gedachten positief en gelukkig van aard zijn.

Ja, dat is precies de reden waarom de meeste tradities volhouden dat lijden een geschenk van Genade is, juist omdat het veel eenvoudiger is om je aandacht naar binnen te richten wanneer je midden in je ellende verkeerd, maar als alles lekker aanvoelt heb je al snel iets van "wow, dit is helemaal te gek!" Nou ja, er is natuurlijk helemaal niets mis met je lekker voelen, toch? Het is weer het oude liedje: alles wat je fijn vindt, verdwijnt ook weer. Als er eenmaal enige rijpheid op het pad komt, want het is wel degelijk een pad, dan realiseer je je ook snel dat het genoegen zelf een nog groter geschenk van de Genade is, omdat je dan de mogelijkheid wordt geboden om objectief te weigeren om er iets mee te doen, objectief wil uitzoeken wie dat genoegen zo zoet smaakt en al doende voor jezelf vast te stellen dat er niets verloren is gegaan. Dat moet je eens proberen.

Gangaji heeft het steeds over: onderzoek de vrede. Als vrede zich aandient, onderzoek die vrede dan en kijk wat er gebeurt. We weten allemaal dat wanneer er leuke dingen gebeuren, het nooit zo lang zal duren. Het is daarom begrijpelijk en geheel terecht om in zo'n geval te zeggen: "Nou ga ik er eens lekker van genieten voor zolang dat fijne gevoel duurt en als het slechte gedeelte komt, kruip ik gewoon weer terug in mijn schulp." Zoek zelf eens uit of er mogelijk iets verloren gaat als je weigert te neigen naar een beetje plezier.



Jaren geleden was ik een, zoals ik het nu zie, weer bij zijn positieven teruggekomen christelijke fundamentalist; dat onderscheid moet ik wel maken, want ik geloof nog steeds dat Jezus een geweldige leraar was.

Christus zei ooit, “Het Koninkrijk der Hemelen zit in je innerlijk.”

Precies en ik had er Robert Adams voor nodig, die ken je vast wel, om mij uit te leggen wat de Bijbel bedoelt met de uitspraak dat God het laat regenen op zowel de goeden als de kwaden.

Ja, dat klopt.

Dat is nu onvoorwaardelijke liefde. Dat is objectiviteit.

Ja, dat is waar, dat is precies in de roos!

Dus er schuilt veel waarheid in de christelijke leer, hoewel fundamentalisme altijd moeilijk blijft...

Als vierjarig jongetje maakt ik kennis met Christus. Ik woonde destijds bij mijn grootmoeder die lid was van de

Pinkstergemeente (als je het over fundamentalisme hebt...) en zij leerde me lezen met behulp van het evangelie. Omdat de geest van een vierjarig knulletje nu eenmaal minder in staat is om te snappen wat er eigenlijk wordt bedoeld dan een ouder iemand, kwamen de woorden van Jezus, zoals ze in de evangeliën staan, rechtstreeks bij mij binnen. Van tijd tot tijd heb ik wel commentaar gehad op het feit dat ik door Christus min of meer geblokkeerd werd, waardoor het voor mij niet mogelijk was in dit leven te slagen, omdat niets in dit leven feitelijk beantwoordt aan wat Hij zei. Niets. In ieder geval het christendom niet, dat over het algemeen neerkomt op handjeklap met God: “Ik zal mij goed gedragen als U me het eeuwige leven schenkt.” Dus ik ben het helemaal met je eens: Christus *was* een groot leraar. Het is voor mij overigens nog steeds een groot mysterie waarom zijn lessen tot op de dag van vandaag niet aan kracht hebben ingeboet, ondanks 2 000 jaar van vertroebeling, verdraaiing, verwarring, ontkenning en corrumpering.



Kort geleden hoorde ik een leraar een opmerking maken over wie men in feite is. *Hij zei: “Jij bent het huidige moment.” Wil je daar wat over zeggen?*

Ik hoorde laatst iemand anders zeggen: “Als je al iets bent, dan ben je tijd.”

Dus, als je zelf alles *is, zou dat dan waar zijn?*

Zo waar als al het andere.

Het is echter wel iets heel persoonlijks als je jezelf ziet als het huidige moment.

Zelfs het huidige moment is nog te ver verwijderd, je zelf is veel dichterbij. “Nu” haalt het wat dichter naar je toe, maar het huidige moment is nog te ver weg.



Ik wil even vertellen wat er met mij gebeurt tijdens deze satsang en deze bijeenkomst. De gang van zaken is zo intiem, dat ik het gevoel heb als een zuigeling te worden bemoederd. Het is net zoiets als toen je zei dat er geen enkel houvast is, letterlijk bedoel ik. Ik ben gek op al die concepten en de woorden komen direct bij me binnen; maar ze raken of bereiken een ander deel van mij. Het maakt me niet uit of ik het al dan niet begrijp, maar als ik naar huis ga en jouw stem en die van Gangaji en Ramana nog in mijn hoofd hoor en in jouw ogen kijk, gebeurt er iets dat alles te boven gaat...

Ja, als wat hier gebeurt echt waar is, dan doen de woorden er werkelijk niet toe.

Ik wilde misschien wat meer stilte, maar de woorden zijn ook zo mooi; wat er ook gebeurt, het is zeer onderhoudend...

Waar is de stilte wanneer er wordt gesproken?

Soms zit ik er middenin. Ik bedoel dat het *er altijd is. Er is steeds sprake van een verschuiving van mijn aandacht; meedoen als er gelachen wordt, luisterend naar de verhalen en tenslotte als ik weer naar huis ga...*

Het is zoiets als natuurlijk onderscheid. Het is een onderscheidende wijsheid die het verschil waarneemt tussen het meedoen aan de pret en het *luisteren* naar de dingen die gezegd worden en die waarachtige, diepe *stilte* waarnaar eigenlijk wordt verwezen. Er bestaan geen woorden zonder die stilte. De woorden vinden hier gehoor, omdat we daarvoor hier samen zijn. Ik richt me tot de toehoorder, maar tussen de zinnen en woorden door vindt er op een dieper en intiemer niveau iets anders plaats.

Ik weet dat de woorden belangrijk zijn, omdat ze me verder brengen.

Ja, het is belangrijk om alle twijfel weg te nemen.

Nou ja, ze sleepten me door de periode heen waarin ik zo neerslachtig was. Als ik voor mijn werk op pad ben, kan ik tegenwoordig beter bij mezelf komen zonder al teveel geworstel. Op mijn werk zijn er wel veel mensen die voortdurend aan me lopen te trekken: "Ik heb dit van je nodig, kun je me dat geven, doe jij dit eens eventjes." Er is zoveel menselijke behoefte en kennelijk heb ik een bordje op mijn voorhoofd waarop staat "Dienstverlening".

Ze boffen maar met jou!

Als ik in hun ogen kijk zie ik gewoon dat ze eigenlijk iets vragen dat ze niet nodig hebben. Ik denk wel eens dat mijn gevecht erop neerkomt dat ik juist dat meer zou willen doen tijdens mijn werk terwijl ik weet dat het er wel nooit van zal komen.

Als je je aandacht naar binnen gericht houd, komt alles voor elkaar. Elk natuurlijk en spontaan antwoord dat bij jou opkomt, zal steeds heel toepasselijk zijn en precies tegemoet komen aan de wensen van al die mensen. Bovendien moet je ervoor waken achteraf kritiek op jezelf te hebben door te denken dat je het misschien anders had kunnen formuleren. Daardoor zul je nog beter in staat zijn je aandacht volledig naar binnen gericht te houden.

Ik moet het maar gewoon laten gebeuren...

Ja, want het gebeurt toch wel. Weet je, met overgave gaat het precies zo. Het idee dat jij bepaalt hoe je moet voldoen aan andermans wensen, is pure arrogantie. Het idee dat jij bepaalt wat wordt gezegd of gedaan, is arrogant.

Ja, daar loop ik steeds weer tegenaan.

Ja, en als je dat ziet krijg je de kans die arrogantie *op een dieper niveau* te leren kennen. Probeer te ontdekken van wie die arrogantie afkomt. Arrogantie is zo absurd als het eenmaal wordt gezien. Overgave volgt automatisch, maar ik zou je willen adviseren nooit te trachten een eind te maken aan die arrogantie, probeer *nooit* of te nimmer *jezelf te verbeteren* of ontvankelijker voor anderen te worden. Houd je aandacht uitsluitend gericht op jezelf en gebruik deze verschijning en dit leven gewoon zoals het is. Het is niet aan jou te oordelen hoe je zou moeten functioneren. Echt waar, je hebt geen idee! Nou ja, misschien heb je wel een idee, maar ideeën zijn nutteloos!

Arrogantie is een geweldige leraar.

Inderdaad, arrogantie is een geweldige leraar.



Ik voelde een ongelofelijke energie toen je zei dat er geen houvast is, een gevoel van kalme vrijheid. Ik vond het geweldig toen je zei dat die vliegende doodskist een manifestatie is en hoe het gehele universum alles beslaat wat je kunt waarnemen. Toen iemand het had over het onderzoek verwees je naar de bron van de onderzoeker en toen overviel mij een gevoel van ondefinieerbare, oneindige kalmte: ik durf niet eens te spreken van helderheid. Het zijn nu trouwens allemaal betekenisloze woorden.

Het is je *zelf*. Houd je aandacht daarop gericht, op jezelf.

Ik heb geen idee wie hier is om die aandacht daar vast te houden.

Om je de waarheid te zeggen, er is niemand. Het is trouwens niet goed om aan dat *idee* vast te houden. Afgezien van het feit dat er niemand is, moet je gewoon je aandacht op jezelf gericht houden. Totdat je dat *vergeet* te doen. Die aandacht blijft daarna gewoon gericht op jezelf.

De geest woont nergens.

Inderdaad, net als wanneer je aan boord van dat vliegtuig stapt en het al te laat is, dan zit je er *nu* in. Er is geen ontsnapping mogelijk. Je kunt geen kant op. Je kunt je nergens aan vast klampen en er is geen troost, je hebt geen enkel houvast.

Welk een genade!

Dat is vrijheid. Jij *bent* die vrijheid. Je weet dat het de gewoonte is om te zeggen: "Je bent vrij." Jij bent de vrijheid waarin alle dingen, alle gedachten, alle emoties en alle wezens zich vrijelijk aandienen en weer verdwijnen, waarin ze dansen en spelen. Je bent vrijheid, wees dat. Alsof je iets anders zou kunnen zijn. Ben dat.

Hartelijk dank, geliefde.

Heel graag gedaan.



Ik heb van Gangaji en jou, maar nu ook van mezelf een beeld van onverstoorbare aandacht voor alles wat je zegt. Toen je zei dat je jezelf moet laten gebruiken, sprak mij dat enorm aan. Als ik naar jouw leven kijk, dan zie ik iemand die dit wil leven en erover wil praten. Ook al zeg

je dat alles kan bijdragen aan het naar binnen richten van de aandacht, toch merk ik daar in mijn eigen leven niets van. Hoe moet ik mijn leven inrichten?

Dat is precies waarover ik het heb. Jouw aandacht nu is gericht op je *leven.* Ik stel voor dat je die nu richt op jou. Laat je leven *voor wat het is.* Ik heeft niets te vertellen over dit leven. *Dit* leven wordt geleefd: ik heeft er niet voor gekozen, ik heeft zelfs geprobeerd deze rol af te wijzen. Wil je dat geloven? Je kunt het aan Gangaji vragen. Ik heb zo vaak geprobeerd deze rol niet op me te hoeven nemen, maar het heeft me geen goed gedaan. Helemaal niet. Jouw aandacht is nu gericht op jouw leven en hoe het hieraan geen bijdrage levert. Mijn voorstel aan jou is je aandacht te houden bij *dat* waarvan jij denkt dat het niet bijdraagt aan je leven. Laat je leven voor wat het is!



De laatste tijd heb ik een aantal keren het besef ervaren dat gedachten gewoon gedachten zijn. Het komt me zo voor dat als je daar vol in doorgaat, dat het eigenlijk het enige is dat je nodig hebt.

Doorgaan met wat dan ook, is altijd het enige dat je nodig hebt. Het probleem zit hem in die ene minuut dat we denken

dat dit het is en dan proberen er helemaal in door te dringen en plotseling bedenken dat er misschien toch nog iets anders is. “Hé, wacht eens even, hoe zit het met *dit*? Dit lijkt er nog veel meer op.” De waarheid is dat je er zult komen als je volhoudt en doorzet. De directe manier om er te komen is helemaal bezig zijn met het zoeken van jezelf en als je dat met heel je hart doet, dan ben je klaar. Overgave is iets met heel je hart doen en ervaren. Daarbij maakt het niet waar het over gaat. Met heel je hart op zoek gaan naar jezelf is de meest directe weg om het antwoord te vinden. Dat is trouwens de reden waarom je daar al je hele leven mee bezig bent. Ik ben erg blij dit allemaal van jullie te mogen vernemen. Als je doorzet en volhoudt, kom je er echt.

Laat je niet van de wijs brengen, laat je niet afleiden en probeer uitsluitend jezelf te vinden, je gezegende zelf.

Ik dank jullie voor deze bijeenkomst. Om Shanti.

Contact met John Sherman

Bijeenkomsten met John Sherman worden georganiseerd door de RiverGanga Foundation, een 501(c)(3) publieke non-profit organisatie gevestigd in Ojai, Californië, Verenigde Staten.

Alle bijeenkomsten en ontmoetingen met John Sherman zijn altijd kosteloos. Ons werk wordt volledig uit donaties bekostigd. Als je het gevoel hebt dat dit boek je van nut is en je ons wilt helpen John's boodschap wereldwijd toegankelijk te maken, overweeg dan een donatie. Alle kleine beetjes helpen daarbij en zijn van harte welkom. Voor meer informatie en donaties kun je via beveiligde servers terecht op onze website:

http://www.riverganga.org/Support/

Als je als groep de behoefte voelt een bijeenkomst met John te organiseren, neem dan contact op met ons op via:

RiverGanga Foundation
PO Box 1566
Ojai, California 93024-1566
United States of America

E-mail: info@riverganga.org
Website: http://www.riverganga.org
Telefoon: +1 (805) 649-1600

Je kunt John ook bereiken door te mailen naar: johnsherman@riverganga.org of schriftelijk door je brief te sturen naar bovenstaand adres.